

மங்கையர் மலர்



ஆண்டு மலர்

இரட்டைச் சிறப்பிதழ் - I



சீதா ஆகட்டும் இல்ல ரீதா.

பசியை அடக்கிடும் வெறும், பார்லே-ஜீ.



உலவின் மிக அதிகமாக விற்பனையாகும் பிஸ்கட்டுகள்.



Visit: www.parlegroup.co.in

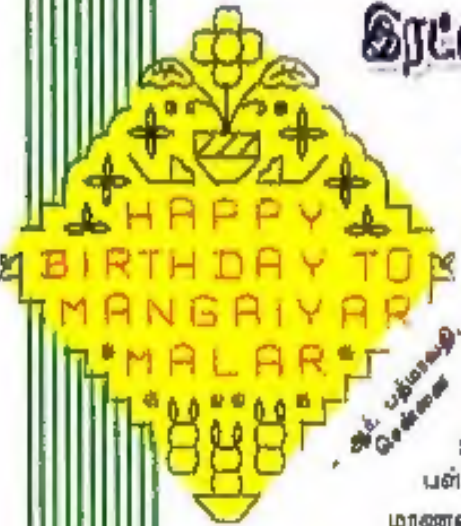
© 2011 Parle Group

மங்கையர் மலர்

ஆண்டு மலர்

BIRTHDAY
GREETINGS

இரட்டைச் சிறப்பிதழ்



கல்விக்கும் அப்பால்...

மீனா முனைதால்

வீட்டிலா உட்காரு

கிறார்கள்? - 9

பள்ளியும் ஒரு தாய்

விடுதான் - 18

இல்லவே இல்லை! - 21

தளையில் ஏற்றப்படும் கல்வி - 40

பள்ளிக்குள் புகுந்தாவனம் - 85

மாணவர்களை மனிதர்களாக்க... - 73

அக்கரை, பச்சையா? - 77

கல்விக்கென நீதிமன்றம் வேண்டும் - 113

வயரெஸ்டில் என்ன இருக்கிறது? - 123

நல்லவர்களாக இருப்பதும் சவால்தான்! - 129

தெய்வமும் தேசமும் இரு கண்கள் - 132

அஸ்திவாரம் போடும் ஆசிரியர்கள் - 140

பிரின்ஸிபால் அல்ல தோழி - 145

பள்ளி மாணவிகளின் சில

உடற்கோளாறுகள் - 188

•2 மாணவர்களுக்கு என்ன ஆகிறது? - 196

தாய்மார்களுக்கு...

புட்டிப்பால் குழந்தையும்

புத்திசாலிதான் - 24

மருத்துவர் சொல்றேன்,

கேளுங்களேன் - 135

குழந்தைகளுக்குத் தளலக்கனமா? - 169

கல்யாணப் பெண்ணுக்கு டிப்ஸ்..

மணப்பெண்ணாகும் நேரம்... - 89

மலர் : 24

தொழி : 1

செப்டம்பர் 2004

மங்கையர் மலர்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்கூடாக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுவார் :
கிராஜேந்திரன்

கல்வி விலக்குகள்,
47-N.P., ஜவகர்நலம் தெரு சாலை
மக்களுதாய்கல், சென்னை - 97

**கன்ஸல்டண்ட்
ஆசிரியர் :**
மஞ்சளா ரமேஷ்

உதவி ஆசிரியர் :
சாத்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22345622, 23, 24
தொலைதகல் :
044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarnalar@kalikivewekdy.com

சுத்தா பிரிவு :
subcription@kalikivewekdy.com

பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalikivewekdy.com

மங்கையர் மலர்
இன்டர்டெட் முகவரி :
www.mangayarnalaronline.com

சுத்தா விவரம் :

உள்ளாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.180/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-

வெளிநாடு (விமானத்தூதல்)
ஒரு வருடம்:37 டாலர். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications
Private Limited,
Kallid Buildings,
47-NP, Jawaharal Nehru Road,
Edaduchangal, Chennai - 600 097.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர்
இதழ் : மங்கையர் மலர்

கவனம் தேவை!

விழாமல் இருப்போம்! - 170
பழைய வண்டி வாகனத்திற்கு? - 179

மணவாழ்க்கைப் பிரச்சனைக்கு...
விவாகரத்து வேண்டுமா? -185

சாதனை மங்கை
பெண்தானே? - 185
இது சொகுசான வேலையல்ல - 201

கோலம்
மததல்வினாக்கள் கோலம் - 188

தீங்களை செய்யலாம்
தூல் ஒலியங்கள் - 178
மெழுகில் செய்த யில்க்ஷேக் - 213

நகைச்சுவை கதை
குமதாரினிகன் - 192

சிறுகதை
ஜீராசுனி - 211

நெடுங்கதை
தாய்மையே வெல்லும் - 216

சமையலறையில்...
வாப்பு தரும் வெந்தயம்! - 43
அடுப்பங்கரை அல்லிராணி! - 119
தெய்வீக உணவு - 120

தொடர்கள்
காலை தீரும் ஒரு மாணம். - தொடர்கதை - 21
புக்ஷெல்பீப் - 51
நியூஸ் காலட் - 56
இந்த மாதம் எப்படி? - 97
இம்மாத இல்லத்தரசி - 181
ஆரோக்கியம் அளமவதெல்லாம் - 208

மஞ்சளா ரமேஷின்...
கில வார்த்தைகள் - 5
பூ - 84
நட்புடைம் - 204

இம்மாதம் முழுவதும் உங்கள்

**ஸ்ரீலக்ஷ்மி முத்து
மாளிகையில்**

அன்பர்கள் தினம்



SHRILAKSHMI

மேலும்
ஒ 1000 க்கு மேல்
வாங்குபவர்களுக்கு
Pearl Bangle
அன்பு பரிசு.

14 %
அன்பு
தள்ளுபடி

பிப்ரவரி 14 க்கு பிறந்த நாள், திருமண நாள்
கொண்டாடுபவர்களுக்கு அதிசங்கடம் அம் இலவசம்

Bring this advertisement and Get
1 Panchaloga Pooja Coin Free!

பல ராக்கஸ்க் முத்து, பவளம்
அமெரிக்கன் டைமண்ட்
நவரத்தின மாலைகள்
மற்றும் ஜெயப்பூர் மாலைகள்
கிப்படி மாலைகள்

Sri Laxmi Muthu Maaligai

Branch : Shree Sakthi Plaza

No. 6 & 9 Ground Floor, Kasi Avenue, 1st, Thangapattinam
T. Nagar, Chennai-17. Ph: 2815 0856, 28155650
1, Basement, 70, Pondy Bazaar,
Next to Maya's Plaza, T. Nagar, Chennai - 17. Ph: 28153383

Exclusive 1g Gold Jewellery in Chennai

இம்மாதம் முழுவதும் உங்கள்

நியூ கோல்ட்-ல்
விவலன்டைன்ஸ் டே
கொண்டாட்டம்

SHRILAKSHMI



Enjoy the Exquisite Collections of
Bangles, Bracelets,
Necklace sets, Polkis...

வாங்குங்கள்
1 கிராம்
Gold Bangle
பெறுங்கள்
இலவசமாக
ஒரு ஜோடி
Pearl Bangle

Dealership
enquires solicited

New GOLD

Shop No. 24, திருத்தனம், காரி ஆரகேட்,
116, தியாகராய ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 17
Ph: 28150856, 28155650

சில வார்த்தைகள்...

"இன்னும் எத்தனை நாளைக்குத்தான் உயிரையுடும், சினிமாக்களையும் தப்பு சொல்லிக் கொண்டு இருக்கப் போகிறீர்கள்? குழந்தைகளுக்குத் தொற்றுநோய் வந்து விடுமோ என தடுப்புச் போடுவதில்லையா? தொற்றிவிருந்து பாதுகாக்க கத்தமாக கூடாதாமாக இருப்பது இல்லையா? அது போவதான் இதையும், சுற்றுப்புறச் சூழல் சரியில்லையெனில் தகுந்த நடவடிக்கைகளை நாம்தான் எடுக்க



எதிரில் ஏளனம் செய்கிறோம். நாய் தந்தையரைத் தூக்கி எறிந்து பேசுகிறோம். ஆனால் புலம்பல் மட்டும், 'என் சிள்ளை என்னை மதிக்கவே மாட்டேன்' என்கிறார்கள்!

உடடுப்பாகும், மற்றவர்களின்

தலையிடும் நமக்குப் பிடிப்பதே இல்லை. 'நாகரீகம் இல்லாம இந்த மாதிரி முக்க குறைக்கிறது எனக்குப் பிடிக்கவே மாட்டேன் என்கிறது' என்று சொல்பவர்கள் நிறையப் பேர். 'மேலைநாடுகளில் எய்வளவு நாகரீகமாகி வாழுகிறார்கள் பார்ப்பதன்,

சொல் பொறுக்காத சுந்தரன்!

வேண்டும்."

என சீறித் தள்ளி எழுதியிருந்தார் ஒரு வாசக சகோதரர். ஆனால், 'நான் அழுக்கைப் பூசிக் கொள்கிறேன், நீயும் பூசிக் கொண்டு அதே சமயம் நோய் வராமல் கத்தமாக ஆரோக்கியமாக இரு' என்பது போன்ற ஒரு சாத்தியமில்லாத விஷயத்தைத்தானே நாம் செய்கிறோம் கொண்டிருக்கிறோம்.

நாம் குழந்தைகளுக்குப் பல அறிவுரைகளைச் சொல்கிறோம். ஆனால் நாம் எப்படி இருக்கிறோம் என்பதை ஒருகணம் நினைத்துப் பார்க்கிறோமா? மதிக்கத்தக்க பதவிதான் இருப்பவர்களைக் குழந்தைகளின்



இப்படியா வம்புக்கு அவைகிறார்கள்' என்று புலம்பல் வேறு.

ஆனால் ஓர் அவசரம் எமர்ஜென்ஸி என்று வரும்போதுதான் நாம் சொல்லாமலே நமக்கு வேண்டிய உதவிகளைப் பலரும் சேர்த்து செய்கிறார்கள். ஒரீப்பாக இழப்புகள் ஏற்பட்டு விடும் நிலையிலே பார்க்கிறார்களா அப்படியே ஸ்தம்பித்து விடுகிறோம். அந்தச் சமயத்திலே

எத்தனை பேர் தொன் கொடுத்து உதவுகிறார்கள், இந்த 'முக்கை

மஞ்சளா ரமேஷ்

லண்டன் லேசர் கிளினிக்ஸ்

முகத்தில் தேவைவற்ற ரோமங்களை?
இனி கவலை வேண்டாம்

அதிநவீன லேசர் சிகிச்சை
மூலமாக நிரந்தர தீர்வு



சிகிச்சைக்கு முன்



சிகிச்சைக்கு பின்

- இங்கிலாந்து நாட்டின் தொழில் நுட்பம்
- உடலில், முகத்தில் தேவைவற்ற ரோமங்களுக்கு நிரந்தர தீர்வு
- வலி இல்லை
- தழும்பு இல்லை

பரு, பருவின் தழும்புகள், கரும்புள்ளிகள் மச்சம், மரு, மங்கு ஆகியவைகளுக்கு
அதி நவீன லேசர் சிகிச்சை



மகேஷ்

தான் தனியார் உட்பெனியில் எக்ஸிஸ்டிங் உட்கட்டி பணிபுரிந்தேன். எனக்கு முகத்தில் பருக்களும், கரும்புள்ளிகளும் இருந்தன. லேசர் சிகிச்சை பெற்றதின்பின்னால் பருக் களும், கரும்புள்ளிகளும் மறைந்து முகம் தெளிவாகி விட்டது. லண்டன் லேசர் கிளினிக்ஸிற்கு மனது தங்கி!

இங்கிலாந்து நாட்டின் பயிற்சி பெற்ற டாக்டர்கள் சிகிச்சை தளிக்கப்படுகிறது.

**50% Discount
for Laser Hair
removal & warts
treatment**

ஒவ்வொரு சனிக்கிழமைமும் காலை 8.30 முதல் 9 மணிவரை
"உங்கள் குடும்பத்தை காக்க" திசுக்களை
சன் டி.வி.யில் காணத் தவறாதீர்கள்!



Free consultation
Dr. A. Khader MBBS, D.O.
U.K. Trained Cosmetic Laser Physician
Prince Plaza,
Basement Shop No.9,
(Opp. to Govt. Maternity Hospital)
46/47, Pantheon Road, Egmore,
Chennai - 600 008.
Phone : 28414914, 28517248
Website : www.london-laser.com

நீட்டும் தூக்கிதம் நமக்கு வேண்டாம்' என்று அவர்கள் திணைத்தார்கள்ளையானால் பாதிக்கப்பட்டவர் கதி என்னவாகும்?

இந்த மாதிரி விஷயங்களைக் குழந்தைகள் எதிரில் பேசப் பேச தணித்தாலும், சுதந்திரம் என்ற வார்த்தைகளைவியல்வாம் தவறாகப் புரித்து கொண்டு அவர்கள் வளரும்விதம் இருக்கிறதே, ரொம்பக் கஷ்டம்! தன்னுடைய வயது வந்த மகனின் அறைக்குள் ஒரு தாய் நுழைந்து விட்டாள் என்பதற்காக அப்படிச் சிறிதளவாக!

"உனக்குக் கொஞ்சமாக்கம் மானாஸ் இருக்கா? தட்டிட்டு வரவேண்டாம்?"

கதிவலக்கிப் போய் விட்டாள் அந்த அம்மை. இவளை வளர்க்கும் போது இவளிடம் பாய்வுகள் வாய்க்காமல்தான் பால் கொடுப்பதிலிருந்து கழிவுகளைத் தூண்டப்படு வதை எவ்வாறே செய்கிறாள்.

இதற்கெல்லாம் குழந்தைகள் மட்டுமே காரணமா என்றால் இல்லையென்றுதான் சொல்ல வேண்டும். நம்முடைய பழக்க வழக்கங்களில் வருகின்ற பல விஷயங்களை நாம் 'இங்கிலாந்து இல்லாதவை' என ஒதுக்குகிறோம், ஆதலும் குழந்தைகள் எதிரில், மனைவி கணவனிடம் சண்டை போடுகிறாள்,

"எனக்குள்ளு இந்த விடய என்ன இருக்கு? சுதந்திரமா எங்கேயாவது போக வர முடியுமா? எப்பப் பார்த்தாலும் உங்களுக்கும், பசங்களுக்கும் உட்பள்ளன் கொண்டு மாதிரி சமக்கப் போட்டே என் தலை நரைக்காக்க!"

எக்ஸ்டீம் என்பதும் தீவிரமான கொடுமைக்கார கணவனைப் பற்றி நான் பேசவில்லை. சமீபத்தில் வரதுச்சுணைக் கொடுமைக்கார மனைவியையும், குழந்தையையும் கொடுமைப்படுத்திய அக்கிரமத்தைப் பார்த்தபோது பதறத்தான் செய்தது ஆனால் சாதாரண நிலையில் குடும்பம் என்ற தேரை எவ்வளவு பார்த்தாக இருத்துச் செல்ல வேண்டும் என்ற நிலையில் உள்ளவர்கள் கட அந்த மாதிரி பேசக் 'கற்றுக் கொண்டு' விட்டதுதான் கஷ்டமான விஷயம். இதைப் பாரக்கும் குழந்தைகள் தமக்கும் தனித்தனியும், சுதந்திரம் எல்லாம் வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள்.

"என் ஐயம் ஒரு சொல் பொறுக்க

மாட்டார்கள்”

என பெருமையாகக் கொல்லிக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் ஒரு கொல் அல்ல, பல கொற்களைப் பொறுத்துத்தான் ஆவிலண்டும்; தனித்துவம் கிண்டியாது, குழு மனப்பான்மையுடன்தான் வேலை செய்ய வேண்டும் என்று உலகம் வலியுறுத்துகிறது.

தனித்துவமாக பேரைச் சம்பாதிக்க நினைத்த இந்திய கிரிக்கெட் வீரர்கள் அனைவரும், ஒரு சிறு வெற்றி கிடைத்தால் கூட சேர்ந்து உட்குக் கொள்ளுபவர்கள்; அப்போதுதான் உயர்களுக்கு குழு மனப்பான்மை வரும் என்று கொல்லிக் கொடுத்தார்கள் யுரிச்சியாளர். அதற்கப்பறம்தான் ‘உம்ஸ்பிரிட்’ என்ற ஒன்று இருப்பதே நினைவுக்கு வந்தது போல இப்போதெல்லாம் கொஞ்சம் பரவாயில்லை.

சுபீரத்தில் மாதா அபிசுதானத்துமயி அம்மா பேசும் போது கூட, “எப்போதும் வெற்றியே கிடைக்கும் என எதிர்பார்க்காதீர்கள்” என்றார். குழுத்தொழுகத் வாழ்வில் இருட்டு, தோல்வி, சரிவு, திட்டு, குட்டு எல்லாமே தெரிந்திருக்க வேண்டும். அதிலிருந்து அவர்கள் பாடங்களைக் கற்று எழுந்து நடக்க வேண்டும்.

அதற்குத்தான் குட்டுக் குடும்பமாக வைத்து இவை எல்லாவற்றையும் இயற்கையாகப் புரிந்து கொண்டு வளர வகை செய்திருந்தார்கள். பெரியவர்கள் என்றால் பாராட்ட மாட்டார்கள், தட்டிக் கொடுக்க மாட்டார்கள். ஆனால் மிகவுயர்ந்த வேலைவையைச் செய்து விட்டு பெரியவர்கள் செய்யும் புள்ளிகளையே கண்டே மெய்சிலிக்க வண்டியிலவர்கள் தான் வாழ்க்கையில் உயர்ந்தார்கள்.

ஆனால் நாமோ எப்போதும் அவர்கள் ரேஸ் குதிரைகளைப் போல வெற்றியடைந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறோம். மற்ற நிறுவனமும் பழக்கமாக வேண்டும், அவர்களுக்கு அல்ல நமக்குத்தான். அது தரும் பாடம்தான் மிகப் பெரியது.

பள்ளிப் படிப்பு உத்தியோகத்தாத வாஸ்திக் கொடுக்கலாம். ஆனால் அந்த உத்தியோகத்தில் வெற்றியடைவதற்கும், சாதனைகள் செய்வதற்கும் அவனுடைய பண்புகள்தான் உதவும். அந்த நாம் முதலில் உணர வேண்டும். இன்ஸ்பெக்டர்கள் நமக்கு வராமல் பார்த்துக் கொள்வோம்.

படித்துப் போற்றிப் பதனாகக் வேண்டிய இதை

சுரான
ஆலயம்

ஆசிரியர் : ரமேஷ் மஞ்சளா

பிரேவரி 2004

விலை ரூ. 15/-

இந்த இதழுடன் -

**சீரமைவான சிவஞ்ஞ் ஒரு...
சாராயணம் செய்து நான் ஒரு...
பொன்மழை பொழிகவே!**

(கனகதாரா ஸ்தோத்திரம்)

**&
புநீருதீரம்**

- தமிழில் -

32 பக்க இலவச இணைப்பு

பூனித்து வளம் பெற...

புநீ கரை மஹாகவியி

- தெய்வீக வர்ணனப்படம்

திருச்சாவூர் பத்மாவிதி தாயார்

மஞ்சளா ரமேஷ்

எழுதும்

இந்த 019 சக்திரீடல்

புநீ அங்கைய பன்னிகேஷன்ஸ்,

**‘வித்யாஷ்ரமம்’, 7, துருணாசவரம் - 2-வது தெரு,
துருணாசவரம், சென்னை - 600 020.**

தொலைபேசி : 24912231, 24908529, 24468765

கல்கி



வாரந்தோறும்
ஸ்பெஷல்
புல் அவுட்

கல்கி

புதிய பகுதி!

சி. ராஜேஸ்வரி இம்மகா,
திரு.தெலிவேலி.

கல்யா ஸட்டுமே
பிரதானம் என என்னும்
இக்காவந்தியில்,
பருவமடைந்த பெண்
குழந்தைகளை ஐந்து
அல்லது ஆறு
நாட்களிலேயே பள்ளிக்குப்
பத்தகர் கைமையுடன்
அனுப்பி விடுகிறோமே,
இது எந்த அளவில்
அவர்கள் உயர்வு,
மனநிலைமைப் பாதிக்கிறது?
அக்காவந்தியில் 18
நாட்கள் ஒய்வெடுக்க
வேண்டும் என
முதியோர்கள் கூறியது
எடுத்துவரத்தக்க
அவசியமற்றதா?

வாசக சகோதரியின்
இக்காவந்தியை வெளிவரு
பிரிவுகளில் உள்ள நூல்கள்
மருத்துவர்களின் மூலம்
லவத்தோடும்
இந்த அவர்கள் உயர்வு
பதிவு.



கல்யா ஸட்டுமே



கீதா அரங்கம்



சுமதி முருகேசன்

மீசை முளைத்தால் விடமுலா உட்காருகிறார்கள்?

டாக்டர் கீதா அரங்கம்
(கைகாலத்தில், எ.வி. கல்யாணி தர்லிங்
மேலம்)

“பெண்கள் பூபெய்தும் பொழுது அவர்களுக்குப் பதினாறு நாட்கள் ஒய்வெடுப்பது அவசியமே வில்லை ஆனால் பெண்களுக்கு மீசை முளைக்கும் பொழுது அவர்களை விடமுலா உட்காருவார்களே?” இல்லையென அந்த போலதான் இதுவும்!

பெண்களுக்கு இது அவர்கள் வாழ்க்கையில் அடுத்த வட்டம் இக்கால அவர்களாத தள்ளிவைப்படுத்தவே, ஒன்று கொடுக்கவே மருத்துவ ரீதியாகத் தேவையிலாது இத்தனை அவர்களுக்கு உட்காலவில். மனதளவில் எத்தனை பாதிப்பும் ஏற்படுத்தாது. தேவைப்பட்டால்

ரொம்ப ரத்துப் போக்கு, வயிற்றுலாவி யிற இன்னல்கள் உள்ளவர்கள் அவர்களுக்கு தேவைப்படும் நாட்களுக்கு ஒய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம். மற்றபடி பூப்பெய்துவ தென்பது ஒரு சாதாரண நிசுழுவதான். பாலன்ஸ்ட் டயட் போதும் தனி உணவு முறைகள் எதற்கும் அவசியமில்லை."

டாக்டர் கவீலா சூவந்தன்:

(மனதலமருத்துவர், அப்போலோ மருத்துவமனை)

“அந்தக் காலத்திற்கும் இந்தக் காலத்திற்கும் எத்தனையோவித வேறுபாடுகள். உடல் ரீதியாக, மன ரீதியாக சமூக ரீதியாக மாற்றங்கள் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன.

சமூக ரீதியாக அப்பொழுதெல்லாம் பெண்கள் பூப்பெய்தவுடன் பெரிய விழாவாக எடுத்துக் கற்றம், நட்பு என்று அளள வகுக்கும் அறிவித்தனர். காரணம் பெண்ணின் திருமணத்திற்கு இந்த பப்ளிட்ஸு ஒரு காரணமாக இருந்தது. இன்று அப்படி வில்லை. பத்திரிகைகள், திருமணப் பதிவு மையங்களில் பெயரைப் பதிவு செய்வ வரன் தேட முடிவதது.

இரண்டாவது உடல் ரீதியாக நற்காலக் குழந்தைகள் மிகவும் ஆரோக்கியமாக வளர்க்கப்படுகிறார்கள். காரணம் இக்கால பெற்றோர்கள் ஒன்று, இரண்டு குழந்தை களைக் குழந்தையிலிருந்து வளர்க்கும் அளவு பெற்றோர்கள் விலகியும் தெரிந்தவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். உடலில் ஏதாவது கோளாறு, பாதிப்பு என்றால் தகுந்த

சிகிச்சைகள் உடனடியாக அக்குழந்தை களுக்குக் கிடைத்து விடுகின்றன. அந்தக் காலத்தில் பத்திரிகை பதினொன்றாக வளர்க் கப்பட்டதால், ஆரம்பத்திலிருந்தே போதிய ஊட்டச்சத்து கொடுக்கப்படாததால் அந்த நேரத்தில் மட்டும் 'தனியாக' கவனிக்கப் பட்டார்கள்.

இத்தகைய 'தனி கவனிப்பு' இக் காலக் குழந்தைகளுக்குத் தேவையில்லை. எனக்கு வயசுக்கு வந்த பொழுது தினமும் தங்கிலைப் பெண் கொடுத்தார்கள். இப்பொழுது என் பெண்ணிற்கும் அதையே ஊட்டப்படிக்க முடியாது. ஏனெனில் தற்கால உணவு முறை களில் அவ்வாறு செய்வது உடலில் கொழுப்பை அதிகரிக்கச் செய்யும். அதிகக் கொழுப்பு இருதயத்திற்கு அதிக பாதிப்பு.

மனரீதியாகப் பார்க்கும்பொழுது அந்தக் காலத்தில் பெண் குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்ப மாட்டார்கள். பெண் வயசுக்கு வந்து விட்டால் தாலாணி போட்டு விடு வார்கள். இப்ப அப்படிச் செய்வ முடியுமா? அதுவும் இருபாலரும் சேர்த்து படிக்கும் பள்ளியில் இத்தகைய பழக்க வழக்கங்கள் கேட்கலாம். சிண்ட்ரெல்லா மனதாலில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். அதுவும் தற்போது பள்ளிகளிலெல்லாம் ஒரே விதமான உடைகள் தான். இதனால் ஒரு பெண் வய சிக்கு வந்து விட்டால் அதை அவள் உரிட மும் சொல்ல வேண்டிய அவசியமும் ஏற் படுவதில்லை."

உப்புலட்சுமி (சித்தமருத்துவர், கல்பாட்டைமலைக்கு எதிர்ப்பு திணைமம்)

“வயதுக்கு வந்த உடன் பெண்ணை

பாறும், தயீரும் முப்பு நினைவை தள்ளிப் போடுபவை எளிகின்றன ஆய்வுகள். அது மட்டுமா? பளபளப்பான சருமத்திற்கும், ஆரோக்கிய மான கூத்தாங்கும் வழிவகுக்கிறதாம். அப்பறமென்ன? தினமும் 1 கப் பால், 1 கப் தயீரி சாப்பிட வேண்டியதுதான்.

- கார்த்திகி கிருஷ்ணன்.



3. Sd. Anurachalam, C/o Land Mark Group, P.O. Box 2500, Dubai (UAE) Phone: (Cell) 050 - 4210653

சமீபத்திய மருத்துவ ஆய்வு ஒன்று தேன் மிகச் சிறந்த மருத்துவக் குணங்களை பெற்றிருப்பதைத் தெரிவிக்கிறது. பாக்டீரியாக்களை கொல்கிறது. சிறந்த ஆன்டிசெப்டிக் மருந்தாகச் செயல்படுகிறது. இன்ஃபிபெக்டிவானத் தடுக்கிறது. முளை நரம்பை இயக்கி நம்மை காந்தப்படுத்துகிறது. நலவ தூக்கத் தைத் தருகிறது. உணவுப் பை, இரைப்பை எல்லாவற்றையும் வேலை செய்பதில் ஞாண்டுகிறது. இரத்தத் தைச் சுத்தம் செய்கிறது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



தனிப்பட்ட உட்கார வைப்பது சரிதான். அப்படி உட்கார இப்போதைய சிறுமிகள் விரும்புவது இல்லை. ஆனால் இப்பழக்கம் சுகாதாரமானதாக இருப்பதோடு, அவர்கள் மனதிற்கும், உடலிற்கும் முழு ஓய்வு கொடுப்பதும் அவசியம்.

முதலில் பயந்து போய் இருக்கும் குழந்தைக்கு ஊதரியம் கொடுத்து, இது இயல்பாகவே எல்லாப் பெண்களுக்கும் வருவது தான் எனக் கூறி அவர்களுக்கு மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க வேண்டும். நம் ஊர்களில் வயதுக்கு வந்த உடன் பாலுடன் முட்டை கலந்து குடிக்கச் செய்வதும், தல்வெண்ணெயுடன் முட்டை கலந்து குடிக்கும் வழக்கமும் உள்ளது. இவை புரதச் சத்து, கால்சியம் சத்தும் நிறைந்தவை. குளிக்கும் போது வயதுக்கு வந்த பெண்ணை நிறைவ மஞ்சள் பூசிக் குளிக்கச் செய்வதும், தண்ணீரில் மாலிவை கலந்து குளிக்க வைக்கும் பழக்கமும் உண்டு. மஞ்சளும், மாலிவையும் மிகச் சிறந்த தொற்று நீக்கியாகச் செயல்படுகிறது. சில ஊர்களிலும், கிராமங்களிலும் கிரைவிறை ஒரு தேக்கரண்டியுடன் பாலும் அருந்தும் பழக்கம் உள்ளது. கிரைவிறை எலும்புகளுக்கு வலிமையை அளிக்கிறது.

கைக்குத்தல் அரிசியில் செய்த பிட்டு, பணவெயில்லாம் கலந்த மாவு உருண்டை தரும் வழக்கம் உண்டு. அரிசியில் இருக்கும் மாவுச் சத்தானது மற்ற தானியங்களில் உள்ள மாவுச் சத்தை விட வித்தியாசமானது. இந்த மாவுச் சத்தில் நூறு சதவீதம் அமினோ பெக்டின் என்ற சத்து இருக்கிறது. இது நாம் உண்ணும் உணவுகள் எளிமையாக செரிப்பதற்கு காரணமாக அமைகிறது. அரிசியில் எட்டு சதவீதம் புரதச் சத்து இருக்கிறது. இந்தப் புரதச் சத்தானது வளர்சிதை மாற்

ததில் காரணமாக எளிதில் உடனடி வளாக்கும் சத்தாக மாறி நம் உடல் உள்ளுறுப்புகளை உறுதியாக்குகிறது. கைக்குத்தல் அரிசியில் வைட்டமின் 'B1' உயிர்ச் சத்து உள்ளது. இது தொலுக்கும், பத்த தான்களுக்கும், ஊட்டத்தையும், உறுதியையும் அளிக்கிறது.

ரத்தப் போக்கு அதிகமாக இருந்தால் ரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவு குறைந்தால் அதனை நிவர்த்தி செய்ய பணவெயில்லம் இருமபுச் சத்து நிறைந்தது கலந்த மாவு உருண்டை வழங்கப்படுகிறது.

உறவினர்கள் அனைவரும் வந்து குழந்தைகளை ஆசிரியாநம் செய்வதுடன் வகை வகையாகச் சத்து நிறைந்த உணவுகளைப் 'பொங்கிப் போடும்' வழக்கமும் உண்டு. அதில் முகவிரைமாக உளுத்தஞ்சோறு, உளுத்தங்கனி, உளுத்தங்காடி முதலியவை செய்வார்கள். உளுத்து கொண்டு செய்யப்படும் உணவு வகைகள் இருப்பு எலும்பிற்று (rheumatic bones) வலிமையைக் கொடுக்கும், புரதச் சத்து நிறைந்தவை.

தற்போது நம் ரஜ் பெண்கள் எங்கள் மருத்துவமனைக்கு வருவது மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் கடுமையான வலிந்நவலி பிரச்சினைக்குத் தான். அவர்கள் வலிந்நவலி வந்த உடன் பெற்றோர்கள் அவர்களுக்கு சத்தான உணவுப் பொருட்களைக் கொடுப்பதோடு, குறைந்தது ஒரு வாரமாவது முழு ஓய்வு கொடுத்து கவனித்துக் கொண்டால் மாதவிடாய்க் கோளாறுகள், முதுகு வலி முதலியவை வராது. "அன்று சொன்னவை அர்த்தமுள்ளவை" என்பது புரியும்."

தொகுப்பு: சாந்தி ரங்கநாதன்

● 電話: 06-2725711 ● FAX: 06-2725710 ● E-mail: info@nissai.co.jp ● 代表取締役社長: 西村 隆夫

ARTHRITIS * மூட்டுவலி / CALCANEAL SPUR * குதிகால்வலி

✽ குதிகால்வலியில் எழும்பு வளர்ந்து தடக்க முடியாமல் வலி (Calcaneal Spur) ✽ கை, கால்வலியில் மூட்டு வலியும், வலியும் ✽ கை, கால் வலியில் மூட்டுவலியில் வீக்கமும் வலியும் ✽ கழுத்து வலி (Cervical Spondylosis) ✽ தடுமுதுவின் கீழ்க்குதலியில் வலி (Lumbar vertebra and Sacral Joint Pain) ✽ இடுப்பு எழும்பும் (Pelvic Bone) தொடை எழும்பு தலைமயம் (Femoral Head) காலுடும் ✽ குதிகால் திணைப்புகளில் வலி, முதுகி வலியை பல ஆண்டுகளாக இருந்தாலும் ஆய்வினை மருத்துவமனைய ஆலோசனைகளின்படி வித்தியாசமான இயற்கை வைத்திய முறையில், பக்க விளைவுகள் இல்லாமல் நலம்பெற செய்கின்றோம். இத்தியா மற்றும் பெரி நடுகலியில் இருக்கும் விசாதிபயங்குகள் வருகிறார்கள்.



மதிப்பீடுதலியை டைக்டர் திரு. S.P. நாராயண அலகுகளுக்கு.

நான் முன்புமேல் இருந்து வந்து முதுகுதலியி, இடுங்கலியி மற்றும் கழுத்து வலிக்கான சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டேன். சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்ட பிறகு 75% வலி குறைந்து விட்டது. நான்கு பரிசீலி பெற்று, தங்கக் ஆஸ்பத்திரியில் பணியாற்றியோளின் கவனமான சேவைகளை மிகவும் பாராட்டுகிறேன். தங்கள் ஆஸ்பத்திரியில் பணியாற்றும் டாக்டர்கள், நர்சுகள், டிவிசியர்கள், பிரிவோடுகளில் டாக்டர் மற்றும் முன் ஆபீஸில் உள்வாங்கல் அமைவதற்கும் எனது மனமார்த்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு

A. Swithanaryam,

2B/302, Happy Homes CHS Ltd, I.C. Colony, Borivli (w)
Mumbai - 400 103

PARKINSONS DISEASE, ALZHEIMERS DISEASE

ஆய்வினை மருத்துவமனை, மருத்துவமனைகள், குறைவான செலவு, குறைந்த செலவு, குறைந்த செலவு, குறைந்த செலவு.

CANCER - புற்றுநோய்

ஆரம்ப நிலையில் உள்ள புற்று நோய்க்கு இயற்கைவச முறையில், சிறப்பான, பக்க விளைவுகளோ, வலியோ, அசௌகரியமோ இல்லாத வகையில் சிகிச்சை அளிக்கின்றோம். புற்று நோயாளிகளான பிரதீயை உணவு வழங்கப்படும். அத்துடன் பிரிவோடுகளி, போசு, பிராணவய சிகிச்சை மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை சீராகக் கூடிய இயற்கை மூல சிகிச்சை அளிக்கப்படும். ரேடியேஷன், கீமோதெரபி எடுத்துக் கொள்ளும் புற்று நோயாளிகளும் மதிப்பாய்வுத்துள்ளவர்களுக்கு அதன் பக்க விளைவுகளை குறைக்கப்படுகின்றன (உதாரணமாக : முடி உதித்தல், இரத்த நோகை, லாப்பர் புண் போன்றவை) இயற்கை மூல சிகிச்சையும், கேன்சர் விசாதிபயங்குகளுக்கு நேரடியான மருந்துகள் உணவு வகைகளும் வழங்கப்படும்.

ASTHMA - ஆஸ்துமா

1. Dyspnea (சூக்கத் திணறல்)
2. Respiratory difficulties (செல்லுக்க வல்குதல்)
3. Dry cough (வறட்டு துடிமல்)
4. Cough with sputum (சலியுடன் கூடிய துடிமல்)
5. Runny Nose (சூக்கில் னுழிதல்)
6. Nasal Block (சூக்கடைப்பு)

WEIGHT REDUCTION (சுருக்கம்) for LAIDIES & GENTS

எங்களிடம் நாளாபட்ட இதர நோய்களுக்கும் ஆலோசனை கேட்கலாம்.



அடையார் இயற்கை வைத்திய மையம்



ADYAR NATURE CURE CENTERTM

Regd. Hospital

No. 6, SECOND CROSS STREET, KASTURBA NAGAR, ADYAR, CHENNAI - III.

Phone: 2441 3399, 2440 2470. Tele Fax: 044-2491 6650 (காத்திரைஸ் ஸ் டெஸ்ட்மென்ட் எதிரி)

www.adyarnaturecure.com

E-mail: adyarnaturecure@yahoo.com.

குதிரை வலி, A/C தங்கும் அறைகள் மற்றும் நெடுகலன் வலி, கை வலி, போன் வலியுடன் கிடைக்கும். பிரதீயைவாசல் துறை கேட்கப்படும். கை வலியை வலி மட்டுமே உண்டு முன்புதலி அலகியல்.



சில வருடங்களுக்கும் முன்பு, பிரபல எழுத்தாளர் ஒருவர் எழுதி இருந்ததாக சூப்பம் ஒரு வயதான அம்மைவார், இருமணமாகி இத்தனை வருடங்கள் கழித்து தன் கணவனார் விவாகரத்து செய்வ விரும்பினாராம். அதற்கு நிறையக் காரணங்கள் சொல்லி புலம்பினாராம்.

விவாகரத்திற்காக அவர் கூறியிருந்த முக்கிய காரணம் அவர் கணவர பணியில் இருந்து ஓய்வு பெற்ற பிறகு, வீட்டில் இருந்து கொண்டு சதாச்சரவகாவமும் அவருக்கு சம்பந்தம் இல்லாத விஷயங்களில் எல்லாம் அனாவசியமாக மூக்கை நுழைக்க, வீட்டில் எப்படியும் சிச்சைதான் இந்த வயதான காலத்தை ஏதோ தீர்த்துவாகக் கூறியவராம் என்று பார்த்தால் தன் கணவர புண்பெய்ததால் மனதில்மதியே போய விட்டது என்பதாராம்.

அந்த அம்மைவி புலம்பியதில் தவறே இல்லை என்று நினைக்கிறேன். ஏனென்றால் இன்று நூற்றும் அதே மனக்கஷ்டத்தை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறோம்.

கணவர பணிக்குச் சென்ற பொழுது காலையில் போனாய் சாயந்திரம் ஆறு மணி ஆகிவிடும் நிரும்ப. அந்த இடைவேளையில் வீட்டில் ராணி போல் வாழ்ந்து பழகி விட்டேன் நான்.

கணவர்களே, வாழ விடுங்கள்!

இப்பொழுது படுமோடு தான் முழுக்க மனிதர் வீட்டில் உட்காரத்து கொண்டு படுத்துப் பாடு. எங்காவது சித்தி பீதா போக மாட்டாரா என்று தோன்றுகிறது வழக்கம் போல காலையில் வேலைக் காரி வந்தால் அவளிடம் பல வருடப் பழக்கதோஷத்தால் சாதாரணமாக ஏதேனும் பேசப் போக அவள் வேலை முடித்து விட்டுக் கதவைக் கூடத் தாண்டிவிடுக மாட்டாள். அதற்குள் மனிதர் ஆரம் பித்து விடுவாரா "ஏன் செங்குமலத்திடம் இதைச் சொன்னாய்? அதைச் சொன்னாய்?" என்று. "அவளுக்கு ஏன் டிபன் கொடுக்கிறாய்? காபி கொடுக்கிறாய்? ஒரு தமனர் ம



கொடுத்தால் போதாதா?" என்று துணைத்து விடுவார். பதிலளித்து வருடங்களாகக் கூடப் பிறந்த சகோதரியிடம் கூட இவ்வாத அன்னியோன்யம் வந்து விட்ட செங்கமலம் என் குறைகளை, மனக்கஷ்டங்களைப் புரிந்து கொள்ளும் அனவிர்துப் படித்த என் குழந்தைகள் கூடப் புரிந்து கொள்வது இயலையே?

அது போச்சா? கூடப் பிறந்தவர்கள் சிறேதிகளிடம் கூட சிபோனிய பேசும் சுதந்திரம் போய் விட்டது. அதுவும் சிபனாட்டில் இருக்கும் என் போன்றவர்கள், எந்த ரூயில் இருந்து பேசினாலும் மனிதர் காதில் விழுந்து விடும். "நீ உங்க அக்கா கிட்டே அப்படிப் பேசி இருக்கக் கூடாது. உங்களாணாவிடம் எதற்கு அளவுச் சொன்னாய்?" என்று எல்லாவற்றிற்கும் 164தான்.

சரி, அடுத்த பிரச்சனைக்கு வருகிறேன். குழந்தைகள், பெரியவர்கள் ஆகி அவரவர்கள் வேலை, நிகழ்வுகள் ஆகி வெளியூர் போய் விட்டார்களே. மனிதரும் ஒய்வு பெற்று விட்டாரே. இத்தனை வருடங்கள் காலை தூத்து மனையில் இருந்து இரவு பத்து மணி வரை (நாணும் வேலைக்குச் செல்லும் பெண்மணியாக இருந்தவள்) மாடு மாநிரி உழைத்தாவிற்றே இப்போதாவது காலையில் ஏழு மணிக்கு எழுந்திருக்கலாம் என்று நினைத்தால், நடக்கிற காரியமா?

தூக்கம் வராமல், காலை ஆறு மணிகளே எழுந்து பேப்பர் ஒரு கையில், ரிமோட் மறு கையில், டி.வி. சேனலைத் திருப்பி, திருப்பி என்னாபின்னா சின்னம் பாட்டு. அது எந்த மொழியாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். ஆறாவது மணிக்குக் காபி வந்தாக

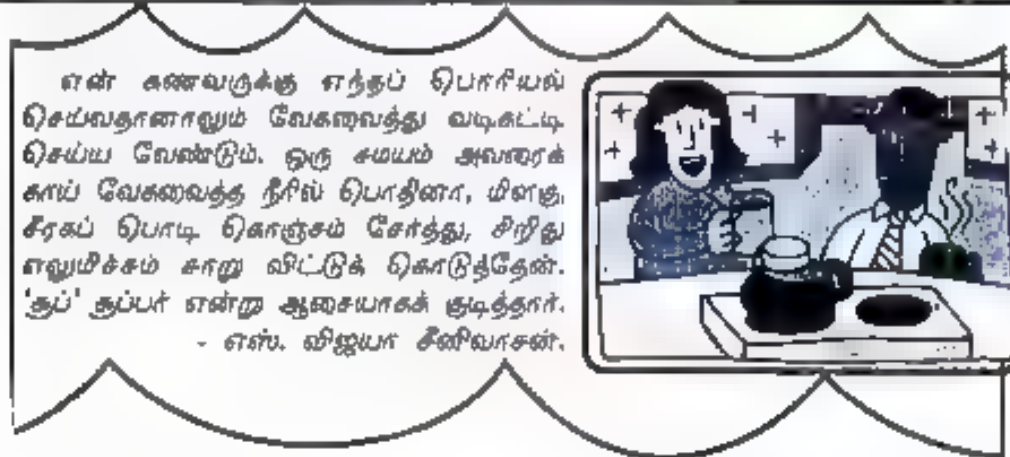
வேண்டும். "அறுபது வயது மனிதர் காலை ஆறு மணிக்கு பார்க்கும் சேனலா இது!" என்று எதிர்ப்பத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு கேட்டுப் பாருங்கள். "உன் அட்லவல் தேவைவயில்லை" என்று பட்டென்று பதில் வரும்.

ஒன்றா, இரண்டா எடுத்துச் சொல்ல, என் உள்ள உணர்ச்சியை வார்த்தையில் வடித்துச் சொல்ல என்று சிவாஜி பாடியது போல் இன்னும் எழுத எத்தனையோ குழறல்கள் மனதில் இருக்கிறது. தாலிகம் கருதி எழுதாமல் விடுகிறேன்.

மங்களையர் மலரைப் பெண்கள் மட்டுமல்ல, ஆண்களும் படிக்கிறார்கள் என்பதால் எழுதுகிறேன். என்னைப் போன்ற திறையைப் பெண்மணிகள், என்னைப் போன்று அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பது அனுபவத்தால் தெரிகிறது. இத்தனை வருடங்கள் வாழ்ந்து விட்டு, இந்த வயதான காலத்தில் பிரிய வேண்டாம் என்பதாலும், சிவ கட்டாயங்களாலும் உங்கனோடு சேர்ந்து வாழும் நிர்ப்பந்தத்தில் இருக்கிறோம்.

பணியில் இருந்து ஓய்வுபெற்று விட்டால் இருக்கும் ஆண்களே! ஓய்வுபெற இருக்கும் ஆண்களே! தயவுசெய்து உங்கள் ஓய்வு காலத்தை எப்படி நல்ல முறையில் கழிப்பது என்று திட்டமிட்டுச் செயல்படுத்துங்கள். முடிந்தவரை வீட்டில் உள்ள உங்கள் மனைவிக்கு உதவுங்கள். நீங்களும் வயதான காலத்தில் நிம்மதியாக, சந்தோஷமாக வாழுங்கள். உங்கள் மனைவியையும், சந்தோஷமாக வாழ விடுங்கள்.

— வயதான மனைவி



பள்ளியும் ஒரு தாய் வீடுதான்!



ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் பள்ளி என்பது மற்றொரு தாய் வீட்டைப் போன்றது. வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அடிப்படை விஷயங்கள் பவற்றிற்குக் கற்றுக் கொள்ளும் இடம் பள்ளிதான். இத்தகைய இடத்தில் படிக்கும் இளவயது மாணவிகள் பூப்படைந்த தீவையில் சுற்றுப்புற சுகாதாரத்தை எவ்வாறு தெரிந்து கொண்டு, உணர்ந்து நடக்கிறார்கள் என்பதை விளக்குகிறார் ஆங்காட் ரெமோசியஸ் உயர்திணைப் பள்ளியின் தலைமையாசிரியை திருமதி. லக்ஷ்மி துரியநாராயணன் அவர்கள் -

“எத்த ஒரு பள்ளியும் தாய்வம்வாக, குழப்பகள் இன்றி சுகாதாரமான குழறிவை புடன் இருக்க வேண்டியது மிக முக்கியமானதாகும். அதற்குப் பள்ளியை நிர்வகிப்பவர்களோடு மாணவ மாணவியரும் ஒத்தவழக்க வேண்டும். இதனை வசதியற்ற குழந்தைகளுக்காக நிலைசமரான படிப்பு வசதிகளை அமைத்துத் தரும் எங்களைப் போன்ற பள்ளிகளில் கடைபிடிப்பது மிகக் கடினமானதாகும். சுகாதாரம் என்பது ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு அவசியமான விஷயம் என்ற கருத்தினை மனதில் கொண்டு எங்கள் பள்ளியின் காலை வணக்கத்துடன் கதர்ப்புற உறுதி மொழியிலேயே சேர்த்துக் கூறுகிறோம்.

பொதுவாக பள்ளி மாணவிகள் ஐந்தாம் வகுப்பிலிருந்து ஏழாம் வகுப்பிற்குள் பூப்படைவதால் அந்த வகுப்புகளுக்கு ஆசிரியைகளைப் பெறியமிக்கிறோம். எட்டாவது வகுப்பின் ஆசிரியர் கூட விரிஞ்ஞான ஆசிரியராக இருப்பதால் அவர்கள் சங்கடமின்றி அவருடன் சகஜமாகப் பிரச்சனையைப் பேச முடிகிறது.

ஒவ்வொரு பெண்ணிற்கும் பூப்படைபுற காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய நுர்தினை, தோன்றக்கூடிய உபாந்தன், எடுத்துக் கொள்ள



வேண்டிய உணவு, நீராகாரங்கள், கசாதுர
மாக இருக்க வேண்டிய அவசியம் முதலிய
வற்றை ஒரு கி.டி. ராம டிஸ்கிஸ் தொலைக்
காட்சிப் பெட்டியின் மூலம் ஒளிபரப்பி
பாடமாக நானே கற்பிக்கிறேன் இதனால்
பூப்பாடையும் பெண்கள் பயமின்றி அந்த
நிலையக் கடக்கின்றார்கள்

இந்தப் பள்ளியில் படிக்கும் மாணவிகள
வசதியில்லாத சூழ்நிலையிலிருந்து வருவ
தால் அவர்கள் பயன்படுத்தத் தேவையான
சாஸிடரி நூல்கள்களை இதனைத் தயாரி
க்கும் கம்பெனிகள் இவ்வசமாகத் தருகி
றனர் அவர்கள் வீட்டுச் சூழ்நிலையில் முத
லில் பூப்பாடையும் போது விமரிசையாக
சடங்குகள் செய்வதால் இந்த நிலையிய
ஏறபடக்குடிய பயம், வெட்கம், தயக்கம்
போன்றவை எளிதாக நீங்கி விடுகிறது.

இந்த விஷயம் பிடிவழியாகி விடுவதால்
உடல் படிக்கும் ஆள் சூழ்நிலைகள் இவ
ர்களைக் கேலி செய்வது இடையாது. தவிர்ப
போல் சிறுமையில் கூற ஏற்பட்டால் கூட,
அவர்கள் வீட்டில் அம்மாவிட்கோ, அகோ
தரிக்கோ இத்தகைய சங்கடங்கள் ஏற்பட்
டிருவதைப் பார்க்க அதிக வாய்ப்பு இரு
நிருப்பதால் அதனை ஒரு பொருட்டாகக்
கருதி கேலி செய்யவோ, விலாதிக்கவோ
செய்வதில்லை.

இந்தச் சூழ்நிலையில் சாப்பிட வேண்
டிய உணவிலினைப் பற்றியும் கற்றுத் தரு

கிறோம். வயிறு திறைய சாப்பிடுவதைத்
தவிர்க்க, இனிப்புகள், எண்ணெய் பதார்த
ங்கள், பப்பாளி, அண்ணாசி போன்ற பழங்
களை ஒதுக்கச் சொல்வோம். சததான
உணவு, ராகி கருதி போன்றவை, இளநீர்,
நீராகாரங்கள் இந்த நிலையில் உடலுக்கு
நல்லது என்று கற்றுப்படுகிறது. நல்ல உடற்
பயிற்சி செய்வது, விளையாட்டான விளை
யாடுவனாத தவிர்க்கக் கூடாது. இவற்றால்
உதிரப்போக்கு அதிகரிக்காது என்றும்
அறிவுரை கூறுவோம்.

இந்த நிலையை விஞ்ஞானபூர்வமாக
திறைய போதித்திருப்பதால் மாணவிகள்
சங்கடமின்றி சுறுசுறுப்புடன் நடக்கின்றனர்.
பூப்பாடற்றதுடன் பள்ளியை விட்டு நிறுத்திய
காலம் மாறி ஒவ்வொரு பெண்ணிற்கும்
இயற்கைக்காக ஏற்படும் மாறுதல்களை
என்றும், இந்த நிலையில் வீட்டிலிருப்பதைப்
போன்றே ஓர் ஆரோக்கியமான கசாதுர
மான் குழுவாகத்தான் பள்ளியும் இருக்கிறது
என்றும் மாணவிகளே பெற்றோரிடம் எடுத்த
துக் கூறுகின்றனர் இதுவே சமுதாயம் ஒரு
ஆரோக்கியமான மாளத்தினை அடைந்
துள்ளது என்பதற்கு ஒரு நல்ல அடையாளம்."

பெட்டி : ராஜ்யஸ் சந்திரசேகர்
பாடல்கள் : ஜி. அனீஸ்

சிறுவன் 'ஸ்டீப்பிங்' விளையாடுவதால்
சிறந்த ஸ்டாஃப் பதீதரி, கை, கால்
தசைகளுக்கு வலிவு. இந்த டூட்டம்
அதிகரிப்பால் பொது ஆரோக்கியம்
பராமரிப்பு போன்ற பலன்களை நாம்
அறிவேம். கொள்ளியா பலகணக்கதகம்
ஒரு விவரான ஆய்வுக்குப் பின் மற்றொரு
முக்கிய பலனையும் இப்பொழுது
வெளியீட்டிடுகிறது. 10 வயதுக்கு முன்
பின்னான சீராயத்தில் குறித்து
விளையாடுவதால் எலும்புகளின் திண்ணை அடிகிட்டு, முதுமையில் பெண்கள்
பலருக்கும் ஏற்படும் எலும்பு அடிகிட்டுத் துறை (ஆஸ்டியோபொரோசிஸ்) எனும்
பாதிப்புக்கான வாய்ப்பு குறைகிறது அல்லது தள்ளிப் போடப்படுகிறது.



- அ. அனீஸ்/முககந்தரம்.

கலை நயம் - பாரம்பரியம் - உத்தரவாகும்

கஸ்தூரி கைத்தறி சேவைகள்

Since
1959

- | | |
|--|--|
| கிளாசிக் கோவை காட்டன் - பென்னைச்சு காட்டன் | |
| சில்க் காட்டன் - சிலிகான் கோரா சில்க் | |
| ரிக்லாய் பாஸ் சில்க் - பாக் காட்டன் | |
| புத்தக் ரிக்லாய் - சிந்தாமல் காட்டன் | |
| செட்டி நாடு காட்டன் - காஞ்சி காட்டன் | |
| கொதாள் மயிலாடிகள் - வேளமுதல் | |



MFRS:-

P.K.C. PARAMASIVEN

SRI KASTHURI & COY

45/163, S.S. KOIL STREET, POLLACHI - 642 001

Ph: 04259 - 227695, 228106. Res: 235899

உடல் எடை குறைக்க/கூட்ட & சுகம் கேள்சர் மூலிகை சிகிச்சை

உடல் எடை குறைக்க: உட்குடித் திசுநீர் ஒரு மாதத்தில் 15 கிலோ வரை / திசுநீர் தவிரினால் 12-நாளில் 10 கிலோ வரை குறைகிறது. உட்குடில் உள்ள அழுக்குகள், துர்நீர் வெளியேறுவதால் உடல் எடை குறைகிறது. அப்போது அல்சர், முழுகால் வலி, தலைவலி, மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் போன்ற மற்ற நோய்களும் கொத்தடிமன்களும் தியற்றை மூலையில் பாதுகாப்பாக பெருமளவு குறைமாகின்றன. போனில் மூலிகை தெரிவித்து V.P.P. மூலமும் மருத்து பெற்றலாம்.

கை.வறு மூலிகை சிகிச்சையில்: உடல் திசுநீர் குறைந்து ஏறக்குறைய ஒரு மாதத்தில் நாம்மலி, உடல் பருமன்களும் பின்பு எழுவதை உட்குடிக் குறைவதிலும் வாய்ப்பு அதிகமாகும் 75 மி.லி. வரை மூலம் 10 நாளிலேயே குறைகிறது. சர்க்கரை நோய் வந்த ஆரோக்கிய மூலிகை, பெண்ணை மூலிகை, பாதுகாப்பு, அதிகப்படி ஆறுதல், உடல் எடை மேலேறுவதில் மிக விநாயக மூலிகை மூலமும் வாய்ப்பும்.

உடல் எடை கூட்ட: பரிசுத்தம், அல்சர், வாய்ப்பு, முகப்பருக்கள், உடல் குடு, தலைவலி, மலச்சிக்கல், துக்கவியல்வாமை, குடைச்சல் வலிகள், ஆண்டலிச் பருவிகள், பெண்டலிச் வெக்கைப்போக்கு குறைவாகி, குறைவாகிய பெருக்கி-10 நாளில் 4 கிலோ வரை அதிகமாகும் மருத்து ரூ.430/- ரூ.700/- ரூ.1300/- ரூ.1800/-

கேள்சர்: வலி குறைத்து உட்குடிக் குறைவதால் தாமத மூலிகை சிகிச்சை. நல்ல பரிவாறு உடல் தேறுகிறது. மிகக் கேள்சரில் நல்ல பலன்வரை மிக விநாயக மூலிகை மூலமும்.

எமது அபூர்வ ஓலைச்சுவடி மூலிகை மருத்துவத்தில் இரத்தத்தை சுத்தம் செய்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதன் மூலம் முழுகால் நீக்கிட்டு, உடல்வலிமை, வயிற்றுக் கோளாறுகள், ஆண்டலிச் குறைவு உட்குடிக் குறைத்து நாட்பட்ட கைவிடப்பட்ட நோய்கள்க்கும் Dr.M.முத்துக்குமார் B.Sc., DNYS, DEMS, தியற்றை மருத்துவ தில்லம் (பதிவு), 40-அனுமன் கோவில் வீதி, கோயிசெட்டிபாளையம் - 635 452, ஈரோடு (Dt) செல்: 98427-11449, போன்: (04285)228967.

தேந்தனை நூலா

இது தெரியாமல் போயிருச்சே!..

புணம் எவ்வளவு செவ்வானாலும் பரவாயில்லை; குழந்தைகளை நன்றி படிக்க வைக்க வேண்டும் எனத் தீர்மானித்து, பிள்ளைகளைக் காள்வெண்டில் சேர்த்தோம்.

ஆயிஸ் விஷயமாக என் கணவர் அடிக்கடி 'ஓர்' போய்விடுவதால், குழந்தைகளைப் படிப்பு விஷயத்தில் நான்தான் கவனம் செலுத்த வேண்டியிருந்தது.



ஆனால், எனக்கு இங்கிலிஷ் அல்வனவாகத் தெரியாத காரணத்தினால், மச்சர்களிடம் குழந்தைகளைப் படிப்பு பற்றி விசாரிக்க முடியாமலும், பாட சம்பந்தமாகக் குழந்தைகள் கேட்கும் சந்தேகங்களுக்கு பதில் கொள்வ முடியாமலும் நான் பட்ட அவஸ்தை கொல்லி மானாது.

மூம்பையிலிருந்து வந்திருந்த என் அத்தை பெண்ணிடம் இதுபற்றி பேசிக்கொண்டிருந்த போது, "கல்யாணமாகி மூம்பை போன புதிதில் நானும் உன்னைப் போல இங்கிலிஷ் பேச முடியாமல் திண்டாடினேன்.

"விவேகானந்தா இன்ஸ்டிடியூட் பற்றி கேள்விப்பட்டு, அவர்கள் நடத்தும் ஸ்போக்கஸ் இங்கிலிஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர்ந்து இங்கிலிஷ் கற்றுக்கொண்டேன். தமிழ்நாட்டில்

யசிக்கும் உனக்கு இந்த 'கோர்ஸ்' பற்றி தெரியாமல் போய்விட்டதே" என்று கோபித்துக் கொண்டாள்.

உடனே, நான் விவேகானந்தா இன்ஸ்டிடியூட்டிற்கு ஒரு போஸ்ட் கார்டு எழுதிய போட்டேன்.

கோர்ஸ் பாடங்கள் V.P.P. மூலம் வீட்டிற்கு வந்தன.

பாடங்கள் எல்லாம் சுலபம் புரிந்த மாதிரி, ரொம்ப சிம்பிளா இருந்ததால், தேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் பாடங்களைப் படிக்க பிராக்டிஸ் செய்தேன்.

இப்போ என்னால, பயமில்லாம சகஜமா இங்கிலிஷில் பேச முடிகிறது. குழந்தைகளுக்குப் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்க இந்த கோர்ஸ் எனக்கு ரொம்ப "பூக்யூபுல்லா" இருக்கு.

இத்தனைநாளா இந்த கோர்ஸ் பற்றி தெரியாம போயிருச்சென்று வருத்தமா இருந்தாலும், இப்போலாவது இந்த கோர்ஸை சேர்த்து இங்கிலிஷ் பேசக் கத்துக் கிட்டோமென்று ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்கு.

- Mrs. துர்கா பிரசாத்

நீங்களும் வீட்டிலிருந்தபடியே, ஒவ்வ தேரத்தில் சலபமாக இங்கிலிஷ் பேசக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஒரு போஸ்ட் கார்டில் "நான் விவேகானந்தா இங்கிலிஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன்" என்று எழுதி, உங்களுக்கு விவரத்தை தெரிவாகக் குறிப்பிட்டு, விவேகானந்தா இன்ஸ்டிடியூட், P.B.No. 31 4986, 3, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017 என்ற முகவரிக்கு இன்றே அனுப்புங்கள். பாடங்கள் V.P.P. மூலம் உங்களுக்கு வீடு தேடி வந்துவிடும். தபால் காரரிடம் ரூ.395/- செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

ஒவ்வ தேரத்தில் பாடங்களைப் படித்து, பிராக்டிஸ் செய்து மட்டமவென இங்கிலிஷில் பேச ஆரம்பிப்பீர்கள்.

**யிணவர்களுக்குச் சுத்தம்
கூதாரம் தரப்படுகிறதா?**

திச்சையாசு இல்லம். அடிப்படைச்
கூதாரம் ஒவ்வொரு யாசிக்கும்
அளித்திருக்க வேண்டிய விஷயம்.
முற்காலத்தில் கடவுளின் பெயரால்,
கூதாரத்தைக் கடைப்பிடித்து வந்தனர்.
தற்போதோ எதுவுமே
கட்டுப்பாடில்லாமல் போய்க் கொண்டு
உள்ளது. படிக்காத குடும்பம்
காங்கிரஸ்ஸின் தெருவேரம் சிறுநீர்

கழிக்கிறானா
என்றால், இல்லை.
தனது படித்த
சிறுநீரால் வீயாடுகள்
பரவும் என
அறிவியல்
புகட்டப்பட்ட மிகப்
பெரிய பதவியில்
உள்ளவன்தான், தெருவேரம் காசைப்
இருக்கக் காசாங்காசானும் நிறுத்தி
விட்டு, சிறுநீர் கழிக்கிறான். இது
எதனால்? ஏட்டுக் கல்வி
ஏட்டாளனிலேதான் உள்ளது. நீங்கள்
அனைவரும் பஸ் ஸ்டாண்டு பக்கம்
போய்க் குப்பைகள் அளதக் பட்டகும்
பொது வயிற்றிலுள்ள சிறுகுடல்
பொருத்திடல் எல்லாம் வெளியே வந்து
விடுவது போல ஓர் உணர்வு வரும்.
அப்பொழுதெல்லாம் அராட்சாடுகளில்
அளிக்கப்படுவது போலத் தண்டனை
அளித்தால் என்ன வலது வரிக்கவே
வற்படும்.

**2. வயது வந்த மாணவிகளின்
அடிப்படைத் தேவைகள்
நிறைவேற்றப்படுகின்றனவா?**

இல்லவே இல்லை.
ஆயிரக்கணக்கில் கட்டணம்
வசூலிக்கும் மெட்ரிக் பள்ளிகளிலும்
சுதிர்ப்பாற பராமரிப்பு மிக

மேயசமரகத்தான இருக்கும். காலை
முதல் வீடு திரும்பும் வரை சிறுநீர்
கழிக்காப்போ இருக்கும் பல சிறுவர்
சிறுமிகளான தான் அறிவேன் எவ்வள
கொள்வது? பெற்றோர்களை பொருள்
மட்டையும் துரும்பம் கவனிக்கவும்
வெளியில் கொண்டு விடுகின்றனர்.



இவ்வளவு வசை!

பள்ளியிறும் சென்று இறையெய்வமாம்
வெளிப்படுவலை. ஆசிரியர்,
முதல்வர்களுமே இதைப்
பெரிதுபடுத்துவதில்லை.

3. அவர்கள் மன அளவில் தல்ச
பிரதானமாக எந்த அளவு பள்ளிகள்
உதவுகின்றன?

லகுத்தமடைகிறேன். ஏதோ சில
பள்ளிகளில் மட்டுமே ஒழுக்கம்
பண்பாடு முதலியவை
போதிக்கப்படுகின்றன. ஆனால்
பள்ளியும், ஆசிரியர்களும் நினைத்தால்
மட்டுமே ஒரு சிறந்த பிரதானமையும்,
சிறந்த வருங்கால சமுதாயத்தையும்
உருவாக்க இயலும். சிறந்த
ஆசிரியர்களுக்கு உதந்திரம், மரியாதை
என்னவாகனச் செயல்படுத்தும்
உரிமையை தனியார் பள்ளிகள்
அளிப்பதில்லை. அரசுப் பள்ளிகளில்
ஆசிரியர் நினைத்தாலும் அவ்வாறு
உருவாக்க இயலாது. ஏனெனில் ஆசிரியர்
மாணவர் விகிதம் மாறுபடுகிறது. ஒரு
ஆசிரியருக்கு 25 மாணவர் என்ற விகிதம்

இருந்தால் மட்டுமே அவரால் சிறப்பாகப்
பணிபாற்ற இயலும்.

4. இன்று தம்முடைய இளைஞர்கள்
சர்வதேசத் துத்திற்குக் கல்வியால்
உயர்த்திடுக்கிறார்கள். ஆனால் தடை,
உடை சலகைகளால் சர்வதேசத்
துத்திற்கு உயர தம் பள்ளிகள் பயிற்சி
தருகின்றனவா?

கல்வி முறை கடினமாகி உள்ளது.
வசதி படைத்தவர்கள் மட்டுமே
கல்வினை பயனை அனுபவிக்கின்றனர்,
மத்தியத்திற்குள் தனியார் பள்ளிகளில்
பிள்ளைகளைய படிக்க வைத்தாலும்,
அவர்களும் கல்வித்தரம் பேணவில்லை.
சீபெஷன் உடையும் துனி நாக்கு
ஆங்கிலமும் மட்டுமே தாசிரிகளாகி
விட்டது. மனிதாபிமானம், தனி மனித
ஒழுக்கம் எதுவுமில்லை.

தீர்வு ?

கல்வித் துறையில் புரட்சியும்,
மறுமலர்ச்சியும் ஏற்பட்டாலே
சிறத்தொரு சமுதாயம் ஏற்படும்.

- சித்ரா கணேசன்,
சென்னை -42.



இப்போது இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்



பொருள் : 'சுஸி' ஸ்லீட்

கடைசி தேதி : 15.2.2004

என்ற தலைப்பில்
சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல்
குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று
உறுதி கூறுகிறேன்.

கையெழுத்தம்



பில்ராத்

மருத்துவமனை



வயிற்று சம்பந்தப்பட்ட
அனைத்து நோய்களுக்கும்
ஒர் முழுமையான
தீர்வு

R அல்ட்ராசானிக் முறையில் நவீன
லேப்ராஸ்கோப்பி சிகிச்சை

- ✦ அபென்டிஸைடிஸ்
- ✦ கர்ப்பப்பை நோய்
- ✦ பித்தப்பை கற்கள்
- ✦ அய்சர்
- ✦ குடல் இறக்கம்
- ✦ ஒவரியில் கட்டி எடுத்தல்
- ✦ குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை
- ✦ சிறுநீரக கற்கள்

மூலநோய்க்கு அறுவை இல்லா

லேசர் சிகிச்சை

கிரையோ சிகிச்சை

மற்றும் STAPLER METHOD

சிறப்பு அம்சங்கள்

- * இரத்த இழப்பு இல்லை
- * தழும்பு ஏற்படாது
- * உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்.

BILLROTH HEALTH CHECKUP



BILLROTH HOSPITALS
24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி திரையரங்க சாலை, செனாய் நகர்.

சென்னை - 600 030. போன் : 2644 0020 2644 1777

4ன்னி ராஜா விளம்பரத் தைப் போல தாய்ப்பால் பிரசாரமும் ஆகிவிடக்கூடாது என்ற ஆதங்கத்தினால் எழுதுகிறேன்...

தாய்ப்பால் என்பது ஒவ்வொரு குழந்தையின் பிறப்புரிமை என்பது முற்றிலும் உண்மை. பேரூகாலத்திலேயே, 'என்னால் என் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியும்' என்று மனதளவில் தயார்ப்படுத்திக் கொள்வது ஒவ்வொரு தாயின் கடமையாகும். எல்லாம் சரிதான்.

ஆனால் நாம் இதைச் சரியாகத்தான் சொல்கிறோமா? எப்போ முதுமே 'எக்ஸ்ட்ரிமா' தான் நம் அறிவு எங்கே இருக்கிறதே தவிர

யவர்களாக, பெற்றோர் மீது மரியாதையும் அன்பும் உடையவர்களாகத் திகழ்வதை நிரூபணமாகப் பார்க்கிறோன்.

[உம்] எம்.பி.ஏ. படிப்பிற்கு சேர்ந்த தன் தாய்க்கு, எவ்வாறு வித்திலும் விட்டுப் பராமரிப்பிலும், தம்பியைக் கவனித்துக் கொள்வதிலும் உதவி புரித்து, உறுதுள்ளவராக தின்ற 'பதிமூன்று வயது புத்திசாலிப் பையன்' பாட்டில் பால் புகட்டப்பட்டு வளர்ந்தவன்தான்.

அன்பு, மரியாதை, நல்ல குணங்கள் இவற்றிற்குச்

புடம்பியால் குழந்தையும் புத்திசாலிதான்!

'பாபாய்ஸ்டாக்' இருப்ப நிபந்தனை என்பது இந்த விஷயத்திலும் உண்மைதான்.

தாயாக என்னுடைய பத்து வருட அனுபவத்தில் மிக நெருங்கிய பந்தங்கள் மூலம் தெரிந்து கொண்டது...

1. சில தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலைகளால் தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாமல், பிறந்த முதல் நாள முதல் பாட்டில் பால் புகட்டப்பட்டு வளர்ந்த குழந்தைகள் மிக ஆரோக்கியமாக, மிக்க அறிவுடையவர்களாக வளம்வருவதைக் காண்கிறேன்.

2. இந்தக் குழந்தைகளும் தெளிந்த சிந்தனைவுடைய

குழலும், பெற்றோரிடம் நடவடிக்கைகளும், பெரியவர்களின் வழிகாட்டுதலுடன் காரணம் என்பதை நாம் மறக்கக் கூடாது.

3. என நெருங்கிய நோழியும், இன்றும் சில பேர்களுள் ஒரு கருத்தைச் சொன்னார்கள்: 'தாய்ப்பால் புகட்டப்பட்டு வளர்ந்த முதல் குழந்தைக்கு (பரம்பரை) வீசிக்கும், சிறகாரணங்களுடைய பாட்டில் பால் புகட்டப்பட்டு வளர்ந்த இரண்டாவது குழந்தைக்கு அந்தப் பிரச்சனை வராததும சில கேள்விகளை எழுப்புகிறதே' என்பதுதான் அது.

4. மிக முக்கியமான ஒரு



கோணம் : சமீப காலத்தில், தாய்ப்பால் பற்றிய விழிப்புணர்வு அதிகரித்துள்ள நிலையில் நவநாகரிகமான பெண் உட்குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும் என ஆத்மார்த்தமாக தினைக்கிறார்கள் ஆனால் சில சந்தர்ப்பங்களில் அறிவரமை காரணமாகவோ, வேறு சில காரணங்களுக்காகவோ, தாய்ப்பால் கொடுக்க முடியாமல் போகும் போது அவர்கள் 'குற்ற உணர்ச்சி'க்கு ஆளாகிறார்கள். இது பின்னர் மன உணர்ச்சிகளாகவும் மாறுகிறது.

'பெண்களை - தாய்மைப் பேறுக்கு என்று மட்டுமே தயார் செய்த அந்தக் காலத்தில் வேண்டுமானால், தாய்ப்பால் பற்றிய கருத்துக்கள் சரியாக இருக்கலாம் ஆனால் படிப்பி, கேரியர், போட்டி, என்று உடம்பை வகுத்திக் கொண்ட இன்றைய பெண்களுக்கும் அது பொருத்துமா?' என்ற கேள்வியை ஆழ்ந்து நோக்க வேண்டும்.

கட்டாயமாகத் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும் என்ற சங்கலபம் செய்து கொண்ட தினால், மாற்றுப் பாலைத்



குடும்பம், வேலை என்று பல் வேறு பாரங்கள் கமக்கும் அவர் தனால் தீர்மானமாக செயல்பட முடியவில்லை. இது மிகவும் தவறானதல்லவா?

பாட்டில் பால் குடித்து தயவு முறையில் வளர்த்தவர்கள் பலர் இருக்க, தாய்ப்பால் கொடுக்க இயலாத இனம்தாய்மார்கள் சரியான தகவல்கள் இன்றி குற்ற உணர்ச்சிக்கும், மன உணர்ச்சிகளும் ஆளாவதைத் தடுக்க வேண்டியது அலுவலகத்திலிருந்து அனுபவமிக்க தாய்மார்களுடைய கடமையல்லவா?

தவிர்க்க தினைத்ததில், மூன்று மாதத்திற்குப் பின் இளம் உணவு ஆரம்பித்த பிறகும், குழந்தை 'நச் நச்' சென்று அழு வதும், குறைந்த இடைவெளியில் 'இங்கா' (தாய்ப்பால்) டிமாண்ட் செய்வதும் ஒரு சாதாரண நிகழ்வாக இருக்கிறது.

தாய்மார்கள், தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும் என்ற விஷயத்தை மட்டுமே கிரகித்துக் கொண்டுள்ளார்களே தவிர அதற்கு தாங்கள் நல்ல சத்தான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும் என்ற விஷயத்தைக்

பிரகித்துக் கொள்ளவில்லை.

தாய்ப்பால் கொடுக்க நினைக்கும் இளம் தாய்மார்கள் சத்தான உணவு உண்பது மட்டுமல்ல, தேவையான ஓய்வும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். கூட்டுக் குடும்பம் அரிதான இந்தக் காலத்தில் எங்கே அந்த ஓய்வு கிடைக்கிறது? இதர கமைகள் அழுத்துகிற நிலையில் எட்டு, ஒன்பது மாதக் குழந்தை தாய்ப்பாலுக்காக நச்சுரிக்கும் போது, தொடக்கத்தில் ஆறுமாதம் மான் விரும்பத்தூடன் கொடுத்து வந்த செயலானது, பிறகு, ஒரு கட்டாயத்தின் பேரில்... ஒரு தண்டனை போல ஆடு விடுகிறது.

இதையும் நாம் ஆராய்ந்து மனதில் கொள்ள வேண்டும். தாய்ப்பாலை ஆதரிப்பவன் என்ற அடிப்படையில் சில டிபன் இதோ :

1. உடைத்த கோதுமை (அ) கோதுமை ரவையை நெய்யில் வறுத்து தீரில் வேக வைத்து, பால், சர்க்கரை சேர்த்தோ நேர் உப்பு சேர்த்தோ காயை உணவாக எடுத்துக் கொண்டால் தாய்ப்பால் தரக் கூடும்.

2. வெந்தய தோசை செய்து சாப்பிட்டாலும் பால் ஊற உதவும்.

3. ஒட்டல் உணவும் பால் ஊற உதவும்.

4. கோதுமை மாணவ நெய்யில் சிவக்க வறுக்கவும். பாதாம், முத்திரி, பீஸ்தா, திராட்சை, சாஸரப் மருப்பு, இவைகளை

பொடியாக நறுக்கி நெய்யில் வறுத்து மாணில் சேர்க்கவும். வெல்லம் பொடித்து இதுனுடன் சேர்த்து லட்டுகளாகப் பிடித்து வைத்துக் கொண்டு குழந்தை பிறந்த பதினொரு நாள் வுறித்து காணையில் இரண்டு கூட்டுக்கள் சாப்பிட்டு வர பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கு போஷாக்குக் கிடைக்கும்.

5. காலம் மாறி விட்டதே என்று சேர்த்து போகாமல், பேறுகாலத்தின் போதே கணவருடன் பேசி தாய்ப்பால் கொடுக்கும் வரையிலும் எளிமையான சமையலையும், விட்டு வேலைகளில் உதவ ஒரு ஆணையும் வைத்துக் கொள்ளலாம். வெரைட்டி சமையல், விருத்துபசாரங்கள் எல்லாம் குழந்தை பெரிதாகும் வரை தள்ளிப் போடுங்கள்.

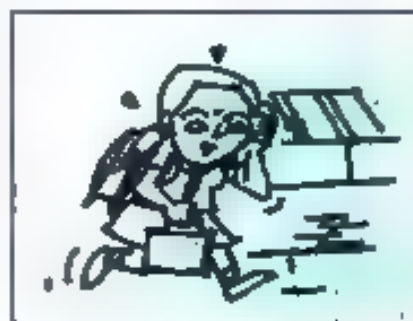
6. உங்களைப் போன்ற இளந்தாய்மார்களுடனும் சகுத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளுங்கள். ஒப்பிடுதல் மட்டும் வேண்டாம். இவ்விவாக, ஆணாய் முக்கியமாக, கொல்லிக் கொள்வது தாய்ப்பால் கொடுக்க இயலாத இளந்தாய்மார்கள் எவ்வித குற்ற உணர்ச்சியும் இல்லாமல் அன்புடனும், அரவணைப்புடனும், சத்தான, சுசாதாரமான மாற்றுப் பால் புடிட்டுங்கள். குழந்தைகளுக்கு நல்ல குழலை உருவாக்கிக் கொடுங்கள். உங்கள் குழந்தைகளும் நல்லவர்களாக வல்லவர்களாகத் திகழுவார்கள்.

— சுபா ஸ்ரீவிவாசன்.



உரலினாலே தைக்கு ஏதாவது ஆயிடுமோ என்ற நினைப்பில் பயந்து கொண்டிருப்பார்கள். இது போன்ற வீணான கவலைகளைப் போக்கிக் கொண்டு தெளிவாக இருந்தால், அநாவசியமான மனக் குழப்பத்திற்கு இடமில்லை.

- சீர்தா எங்கல்வாமி.



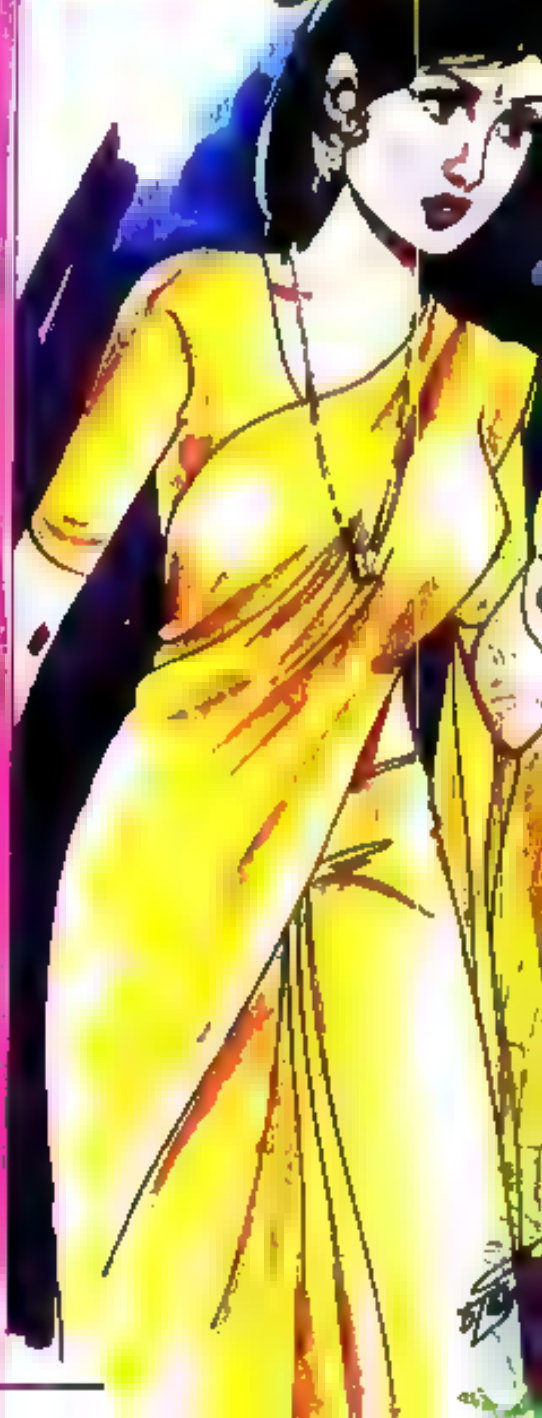
கீ

பா துணையைப் பிடித்துக் கொண்டு அருகில் இருந்த சோகப்பாவில் அமர்ந்தாள். புரியாமல் அவனையே வெறித்துக் கொண்டிருந்த அந்த டெலிவரி பையனாவது திட்டக் கூட மனம் வரவில்லை, இத்தனை பெரிய தவறு எப்படி தோர்ந்தது. அதை எவ்வாறு சரிசெய்வது என்பதிலேயே அவளது கவனம் தெறித்து ஓடிக் கொண்டிருந்தது. இந்த விஷயத்தில் தப்பு செய்துவிட்டோமோ என்று நேற்று அசட்டுத்தனமாகத் தோன்றிய சித்தனை இவ்வுளுக்கு நினைவில் விட்டது...

தீபாவிடம் பொறுப்பை ஒப்படைத்த நிம்மதியில் ஒரு கனாவன் பூனையில் கழுத்துச் சுருக்கினிந்தபடி வளரிகம் பேசிக் கொண்டிருப்பான். அவன் வரவில்லையே என்ற கவலையில் அவளது மனனலி இந்த நகரத்தில் இன்னொரு பகுதியில் வாசலாகும், உரளுக்கும் தடையாய் நடந்து நகம் சுடித்துக் கொண்டிருப்பான், இரண்டின் மத்தியிலும் தாள் விழந்து நகக்கப்படுவது போலொரு சீம்பம் தீபாவுக்குள் தெரிந்தது. கருமாரும், அவ்வளவாய் பழையிராத அவன் மனலலிவன் கூட அவன் மேல் வைத்த தம்பிக்கைக்கு அலட்சியமாய் துரோகம் செய்து விட்டதாகத் தோன்றியது. நெருக்கப்பட்டலென்று அடித்துக் கொள்ள, பாற்றழுக்குப் போய் கண்ணாடி முன் தின்று ஒலமிட்டு ஆழவேண்டும் போலிருந்தது அவளுக்கு. 'ஸாரி கருமார்' என்று அனிக்கையாய்ச் சொல்லிக் கொண்டாள்.

சிறிது யோசனைக்குப் பின் அவன் எழுந்து கொண்ட போது அவன் இன்னும் அதே நிலையில் தின்று கொண்டிருந்தான். ஏதோ எதிர்பார்த்துக் கையேறுபிறவன் போல் இரண்டு கைகளும் முய்னாவ் நீட்டியிருக்க, அவற்றில் பொறித்திருந்த வண்ணப் பெட்டியைப் பாரிக்கையில் அவளுக்கு

தானல் நீரும்



ஒரு மாதும்...!!

7



என். சொக்கன்

பற்றிக் கொண்டு வந்தது. இதுக்கு துன்பமும் துஷ்பாசச்சலிப்பைப் என்று தனக்குள் சொல்லிக் கொண்டாள், உள்ளே எரிமளையாய் (பெரங்கிக் கொண்டிருந்து கோபத்தையெல்லாம் வெளிக்கொட்டிக் கொள்ளாமல்) அவளிடம், “இளைத்த திரும்ப கொண்டு பேரவரினாக, நான் உங்க ஆலோசகிக்கு ஸீபோன் பண்ணியிப் பேசுறேன்” என்றுபோது தன்னிடத்தில் தெரிந்த நிதானம் அமைந்ததே ஆச்சரியமாய் இருந்தது.

அவன் திகைத்துவளராய், "ஏன் மேடம்?" என்றான், அவன் அவளது கோவீக்கு பதில் சொல்லாமல், "கொண்டு போயிடுங்ககாணு சொல்றேன்" என்றுபடி கன்னாடுக்குள் ழுளழந்துக் கொண்டார், "எல்லோ பில் ஆச்சு."

அவனுடைய முகத்தில் குழப்பம் இன்னும் அதிகமாகிவிட்டது. ஆவாஹம் வேறு வழியிருக்கவில்லை. பெட்டியை ஓர்மாயிருந்த மேஜை மேல் வைத்து விட்டு சட்டைப் பையில் தேடி ஒரு தீண்ட கவிந்ததை எடுத்து நீட்டினான். அதிலிருந்து தொகையைப் பார்ப்பதற்குப் போது தப்பாவிக்கு 'அழுகிவிட்ட கண்ணாடிகளும், அழிந்த கண்களும்' என்று எப்போதோ படித்த கவிதைவரி ஒன்று நினைவுக்கு வந்தது. ஏதும் பேசாமல் பணத்தை எடுத்துக் கொடுத்தான். "இது என்னோட தப்புக்கு தண்டனை" என்று உரக்க. "உங்க சர்வீஸ் தயார் இருக்கும் என்று நம்பி ஆர்டர் பண்ணினதுக்கு அபராதம் இந்தத் தொகையை நிளைக்கக்கூடு என்று நினைத்தேன் உங்க மானேஜரிடம் சொல்லணும்" என்று.

தோனாசு 'செம் முறுகல் ரோஸ்ட்' டாக்
வர வேண்டுமென்றால், மானில் கொஞ்
சம் காரின்-பளவர் (சோள மாவு) கரை
சனல் சேர்த்துக் கலக்கி வார்த்தவும்.

• **Leont**



"வீதா வியைந் துறாநா?"

அயன் பிரண்டது போல் தளையாட்டி,
"சொல்புறன் மேடம்" என்றான்.

அவுள் மனதே இல்லாமல் பெட்டி போடு கைம்பிப் போனதும் கங்காதரை அனாதைநாள் தீபா, "நான் கொஞ்சம் வெளியே போறேன் கங்காதர், திரும்பி வந்து துக்கு ரெண்டு மணி நேரமாகது ஸ்கூல்" என்றாள். பிறகு ஃபோனில் எம்.டி.யிடம் பராமல்ஸ் விஷயம் என பர்மிஷன் வாங்கிக் கொண்டு சிபாயினாள்.

படி.களில் இறங்குமுன், சரியாய் மூடாத கதவு வறிதே, ஹெலர், கம்பர்ஸர் டெக்ஸா ஸ்ரீஸ் என்று சற்றே தயக்கம் வைத்த. ஆனால் நம்பிக்கைகையான ஹூல் கேட்டது. அவனிருந்த பதற்றத்தில் கூட கங்காதரை நினைத்துக் கொஞ்சம் பெருமிதப்பட முடிந்தது இப்போது. பரவாயில்லை. பத்தாய் கொஸ் அடித்துப் பிடித்து பாஸ் செய்த எப்படி அவனைப் பார்த்துப் பார்த்தே, இப்போது நன்றாக ஆங்கிலம் பேசு சமாளிக்கப் பரந்த ஹீட்ரான் எம்மடியே அவனை நம்பி போட்டில் உட்கார்ச் சொல்லுமளவுக்கு!

செயற்கைக் குளிரிவிருந்து விலகி சாஸன வயத் தொட்டதும் வெய்யில் தளவக்கு மேல் தடுக்க ஆரம்பித்தது. மறுபடி அவளது கவலை அவளைப் பற்றிக்கொண்டது. மணி பார்த்தாள். பத்து ஐந்து. சீக்கிரத்திலே இத் தத் துவாற சரிசெய்தாக வேண்டும். முடி யுமா? இன்னவையென்றால் சுருமார் திரும்பி வருவாயில் அவள் முகத்தில் லிழிப்பதற்கு ஆகாது அவளால்.

தெருமுனையில் தபால் பெட்டியும், அதனாருகே ஐயப்பள்ளி பேச்சுரியும் இருந்தது. சாணும் இடமெல்லாம் கண்ணாடிமாமாய் பிள்கெட், சாம்பேட், கேக், பிரட் என்று அடுக்கியிருந்தார்கள்.

சிறு படிக்களில் அங்கத்தையாய் ஈழத்திற்கு தீபா
கண்ணாடி மேளத்தையாகத் தொடர்ந்து கொள்
ளாமல் நின்று, "பர்த்தே கோக் திருக்கா?"
என்றுள் கேட்டாள்.

கல்வியாளர் ஜனாநு ருபாய் தோட்டக்
களை என்னிடிக் கொண்டிருந்தவன் அனை
வரினும் எழுந்து வந்தான், ஆர்டர் பராவில்
கனா பேட்டி² என்றான் கைகையத் துண்டில்
துண்டித் தட்டி.

“அதுக்கெல்லாம் எடம் இல்லையே, செப்டெமடா இதுக்கா?”

“இ. இருக்கை” அவன் பெருமையோடு
விரித்தான். “இதோ பாருங்க”. கீழ் அடுக்கில்

²For a complete list of the authors' contributions, see the Appendix in the online version of this article.

தலைமை வாரிப் பின்னீக் கொஞ்சம் செது
ஏழுட்டு தடவைகளாவது (குறைந்தபட்சம்)
சீப்பைக் கொண்டு ஆழத்தி வாரிக் கொஞ்சம்
கள். இதனால் மலரிக்காகவருக்கு ஆகிக
இரத்தம் விடைக்கும். தலைமுடி உதிராமல்
இருக்கும்.

- சி. இராசலக்ஷ்மி.



கைத்தட்ட, வளைவாய்க் குவிந்த பெட்டி
களுக்குள் விதவிதமான கேக்குகள் வண்ண
மயமாய் ஆர்ப்பரித்தன. கண்ணாடித் தடுப்
புக்குள் புதுத்து விட் ஒரு ஈ முட்டி யோதி
முயன்று தோற்றுக் கொண்டிருந்தது.

அப்பிரகந்த ஐக்கிஸ் வயலின் வடிவத்தி
லான கேக் அவளுக்குப் பிடித்திருந்தது
இதில் வடிவத்தில் எதுவும் இல்லாதது அவ
ளுக்கு வருத்தம்தான், என்றாலும், வயலின்
கம்பிகளுக்கு பதிலாக அங்கே சின்னச்
சின்னப் பூக்களை வரிசையாய்ப் பதித்
திருந்த அந்த சாக்ஸேட் கேக் அவளைக்
கவர்த்திருந்தது.

'Happy Birthday Sweetie' என்று அவன்
எழுதிக் கொடுக்க, ஒருவன் சாக்ஸேட் கழ
நிரம்பின ஒரு காகிதக் கடிவை எடுத்து
வைத்துக் கொண்டு பெரிசுமைமாய், ஒன்
ணர்விலாளன் வயல் வட்டைட்டில் எழுது
கிற வாவகம் மற்றும் கவனத்தோடு கேக்கின்
மேல் ஒவ்வொரு எழுத்தாய் எழுதினான்.

பத்து நிமிடத்தில் கேக் தயாராகி
லிட்டது, வெண்ணை வெள்ளெரென்ற பெட்டி
யில் அதைக் கவனமாய் வைத்து, பிசாஸ்
டிக் ஸ்பெயில் அமைத்துத் தந்தான் அவன்.
பணத்தைக் கொடுத்து ஐயபகமாய் பிங்
வாங்கிக் கொண்டான். சாலைவில் இருப்தி
ஓரமாகவே சற்று ஓரம் நடந்த போது
பிளாட்கிபாரத்தில் மேனஜர் போட்டு
பூங்கொத்துகள் செய்து தகுவிற் கடைகளை
எதிர்ப்பட்டன. மூன்றாவது கடைவீதிருந்த
சிறு பெண்ணின் இயற்கையான கன்னச்
செழுமை அவளுக்குப் பிடித்திருந்தது.
அவளிடத்தில் நின்று, 'மஞ்சள் ரோஸ்
இருக்கா?' என்றான்.

தீபாவூக்கு மஞ்சள் ரோஜா கொடுப்பது
தான் அவன் பிறத்ததன் ஒரே தோக்கம்
என்பது போய் அந்தப் பெண் மலர்ந்து
சிரித்தது. "இருக்கு மேடம், எத்தனை
வேணும்?" கற்றிலும் பூக்களும், பச்சை
வண்ணத்தில் அழகுதான இவைகளும், சில
ரெடியேட் பூங்கொத்துகளும் அடுக்கப்பட்ட

ஒருக்க, அவற்றினிடையே அந்தப் பெண்
னின் சிரிப்பு அவளை ரொம்பவும் வசிகரித்
தது. தலையில் தன்ரு அலங்கரிக்கப்பட்ட
பவவண்ணத் துணிபொன்றை முக்காடு
போல் அணித்திருந்த அவளுக்கு பெயரைக்
கேட்கிற ஆதரவை சிரமப்பட்டு கட்டுப்
படுத்தினான் தீபா. "இருபத்திரெண்டு
பெயர்யோ ரோஸ், பொக்கே மாதிரி பண்
ணிடுங்க" என்றான்.

"ஷூர் மேடம்" அவள் துப்பட்டாயின்
தலைமை சரியாய்ப் போட்டுக் கொண்டு
மேனஜரின் கீழ் குவித்தான், ஈரத்துணியில்
சுழற்றி வைத்திருந்த ரோஜாக்களை எடுத்து
மஞ்சள் பூக்களை மட்டும் விநியயெவன்று
தனியே பிரித்தான், வாய்விட்டு எண்ணிப்
பார்த்த போது பதிலேழுதான் இருந்தது.
"ஒரு நிமிஷம் மேடம்" என்று அனுமதி
கேட்டுக்கொண்டு விலகிபவன், வரிசையில்
கடைசியிலிருந்த ஒரு மேனஜருக்குச் சென்று
ஏதோ கேட்பது தெரிந்தது.

ஒரு நிமிடம், இரண்டு நிமிடம், அதற்கு
மேல் தீபாவின் பொறுமை போய் விட்டது,
சரிச்சல் எல்லை பிழை, அப்படியே சினம்பிப்
போய் விட்டவாறா என்று நினைத்தான்,
மேனஜர் மேலிருந்த மஞ்சள் ரோஜாக்கள்
அவனைப் பிடித்திருந்த நிறத்தின. ஆனா
ளும் உள்ளுக்குள் ஆங்காரமும் தன்னிரக்க
மும் பொங்கிப் பரவிக் கொண்டிருந்தது,
ஒரே ஒரு சின்ன தப்பு, அதற்காக எத்தனை
அவைச்சல், காத்திருப்பு, சரிச்சல் - தெரிவா
மலா சொன்னார்கள், 'செய்வன திருந்தச்
செய்' என்று!

அந்தப் பெண் கைதிறைய மஞ்சள் பூக்
கனோடு திரும்பி வந்தது, "ஸாரி மேடம்,
தங்கு இந்த கவர் பூதான் வேணும் என்று
குறிப்பிட்டுக் கேட்டாயே இந்தப் பச்சை
விஸையை ஏத்திடறாங்க, அதான் சன்னடை
போட்டு வாங்கிட்டு விரைன்" என்று சிரித்
தான், தீபா ஏதும் பதில் பேசவில்லை.

அவன் ஐந்து பூக்களை முன்பிருந்த பூக்
கனோடு சேர்த்துவிட்டு, ஒன்றை தீபாவிடம்

ஆத்ரேயா

வெடிமேட்
நவீகஸ்தர்கள்



• Sarees • Petticoats • Nighties
• Brassiers • Panties

வாசுத்கள்,
அணிந்து மகிழ்ச்சிகள்

ATHREYA
House of Blouses



Unit 5, Jambulingam Street, (Valaver Kottam High Road),
Nungambakam, Chennai - 600 034.
☎ 28226508 Fax: 091-044-25900875
E-mail: ra@oceanindia.com

SINGAPORE: MURUGA (OLD)
LAE: LULUCENTRE
KARAIKAL: EVE'S PARK, BARATHIYAN STREET,
MAURITIUS: EVE'S ERA, CHINNA CHOORUKULAM



கட்டப்பட்டிருந்த உருளைக்கிழங்குப் பதில் செனைக்கிழங்கு (அ) பீடி உருளை இவற்றை வேகவைத்துப் பிசைந்து செய்து பாருங்கள். குடியாய் இருப்பதுடன் உடம்பிற்கும் நல்லது.
• ஸி. வீஜயாணி.

நீட்டினாள், தீபா தயங்கியதும், "பொக்கேஸ் 22 ■ கரெக்ட்டா வெச்சிடுக்கோன் மேடம், இது எக்ஸ்டரா, உங்களுக்கு" என்று சிரித்துச் சொன்ன அவளது உரிமையான தேர்வுமே தீபாவுக்குப் பிடித்திருந்தது. சலகிபன் காத்தெதில் அவள் பூக்களை தனிமையில் கற்ற ஆரம்பிக்க, தீபா நேரப்பிளவை வெளியிலிருந்து ரோஜாலைப் பின்னத் தலையில் செருகிக் கொண்டாள்.

ஆட்டோ டிரைவர் நெடுஞ்சாலைப் போக்குவரத்தை அநாயாசமாய் சமாளித்துக் கொண்டிருந்தான். ஒரு வேளின் பின்புற மிருந்து சட்டென விலகி, அதே வேளத்தில் முன்னாலிருந்த மாருதியைக் கடத்து வாரி ஒன்றோடு இணையாய் நகர்ந்து சிகரலில் மாறுபடத்திருந்த பச்சை வளைகளை கடைசி நிமிடத்தில் விரட்டிப் பிடித்து அவன் விரைந்த போது தீபாவுக்கு மயக்கம் வரும் போலிருந்தது. எங்களை இறுக முடிக்கொண்டாள்.

நெடுஞ்சாலையைக் கடந்து புறநகர் பகுதிக்குள் நுழைந்த பிறகும் ஆட்டோ அதே வேகத்தில் போய்க் கொண்டிருந்தது. ஒவ்வொரு முறை அது பள்ளங்களில் இறங்கி ஏறுமபோதும் அவளை உாரோ மேலே தூக்கிப் போட்டுப் பிடிப்பது போலிருந்தது அவளுக்கு. வெய்யிலில் உடல் முழுக்க வியர்வை கசிந்து கொண்டிருக்க, வெள்ளை நிறத்தில் உடையணித்து வந்ததற்காக அவளையாயிருந்தது.

எக்களை முன்னே நீட்டி சொருக் செடுத்தபடி ஓரமாயிருந்த ஸ்பைனல் அவ

வித்தான் தீபா, வயலின் கேக், மஞ்சள்
 ரோஜா, நல்லதாய் ஒரு வாழ்ந்து அடன...
 கமாரான கடைகளில் அவசர கதியில்
 வாங்கியவையதான் என்றாலும், கருமாருக்கு
 உறுதிப்படுத்தினபடி எல்லாம் செய்தாவிற்று
 பத்து மணிகு முடியாவிட்டாலும், பதி
 னொன்றுக்குள் சிவந்தாவைச் சந்தித்து
 இளையெல்லாம் கொடுத்து விடலாம்.
 அப்போது அவளது முகத்தில் தெரியப்
 போகிற மலர்ச்சியைக் கவனம் செய்து
 பார்க்கையில் தீபாவிரும் எரிச்சல்கள்
 தணிந்து அடங்குவது போலிருந்தது

வண்டி கருமாநின் குடியிருப்பு முன் குறுங்கிடு நிறையும் அவன் கண்ணாறு சிறிந்தான், நாபகமனக் கைகில் எடுத்துக் கொண்டு மீட்டரைப் பார்த்தபோது எழுந்த தாறு ரூபா, மனதே இல்லாமல் மனத்தை எடுத்துக் கொடுத்தாள்.

மீதி சிவபவ்ணைய ஸக்யஸபக்து கொட்டி
டினப்படி கேட்டாடத் தள்ளிக்கொண்டு
உள்ளே நுழைந்த போது ஓரமாய் நிழலில்
குந்தியமாந்திருந்த ஸாட்சமேன். "வாருங்க
வேறும?" என்றான் கரகரத்த குரலில்.
"மில்லர். தாமரை" என்றான் தீபா

அவன் மோலே எதிர்த்து, "முன்னாவது
மாடி. முத்தாத்தி குறையு" என்றதும், "தெரி
யும்" என்றான் வெடுகெடுத்து. இரத்தமும
பூத்தொட்டிகள் அடுக்கினை செயல்பில்
பாண்டியில் நடந்து விசும்பட, நெருங்கினை
போது, அது மின்சாரமில்லாமல் உயிரை
விட்டிருந்தது.

அவருக்குப் பெரும் ஆயாசமாய் இருந்தது. மணி பதினொன்று ஐந்து. வேறு வழி தோன்றாமல்: விடுவிறுவென்று பாடல்கள், ஏழவனான இரண்டாவது மாடி தாண்டு கையில் கம்பியைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டியிருந்தது. மூன்றாம் மாடியில் ஏதே தினர போது பத்து மண்களை எட்டிய பின்ன்து போல் மூலக் வாய்க்கிறது. அவ் விருத்த கம்பியில்வாத ஜன்னலை ஆதரவாய் தோட்டுக் கொண்டபடி சில விநாடிகள் தினு ஆகவாசமானான். மீண்டும் தனது முடிபய, முகத்தாகச் சரிசெய்து கொண்டு கருமாரின வாசலை அடைந்தான். கோவில் மணி வடிவத்திக் அளமுபடி மணி, அதை அழுத்திவிட்டு பட்டக்கிற இயத்தோடு எத்கிறார்.

நில விலாடி அனுகூப பீஸ் கதவு திறக்கப் பட்டது. மாநாடு நிறுத்திப் பூத்தபடி புதிய சேனலையணிந்த ஸ்பேதா, தெற்றியில் நீல வண்ணத்தில் தீன்மாண பொட்டும் அணை



115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000

1/B, நமது நம்ம லி.எல்.சி.

சென்னை: கோட்டை, என்.டி.என்.கே.

தொலைபேசி - 44 இலக்கம் 22365235

CLAS: 2001 3522 & 98400 90124

[illegible][illegible]

3.3.2004 அன்று திருச்சிக்குப் புறம்போக்குப் பகுதியில் நடைபெற்ற திருச்சி நகராட்சி நிர்வாகப் பேரவையின் கூட்டத்தில் கலந்துகொண்டிருந்த போது, அங்கு நடைபெற்றிருந்தபோது நேராவேதில்லை என்பதை அறியும்படி அங்குள்ள காவல்துறை அதிகாரிகளிடம் அறியும்படி கேட்டேன். அங்கு காவல்துறை அதிகாரிகள் கூறியிருந்ததன் படி, அங்கு நடைபெற்றிருந்தபோது நேராவேதில்லை என்பதை அறியும்படி கேட்டேன். அங்கு காவல்துறை அதிகாரிகள் கூறியிருந்ததன் படி, அங்கு நடைபெற்றிருந்தபோது நேராவேதில்லை என்பதை அறியும்படி கேட்டேன்.

[illegible]

தேவன் திருமுன் கீழ்ப்படைந்து, தேவாஸகஸ்தன் உருவத்திலே
நடைபெறும் திருமுறை வாய்ப்பு தேவாஸகஸ் துத் தாக்கதிகம் தேவாஸக
துத் தாக்கதிகம் தேவாஸகஸ் துத் துதேவ தேவாஸகஸ் துத் தாக்கதிகம்
தேவாஸகஸ் துத் துதேவ தேவாஸகஸ் துத் துதேவ தேவாஸகஸ் துத்
தேவாஸகஸ்தன் உருவம் தோன்றும் விருப்பம் தோன்றும் தாக்கதிகம்
தோன்றும் துதேவதேவ துதேவ துதேவ துதேவ துதேவ துதேவ துதேவ
துதேவ துதேவதேவ துதேவ துதேவ துதேவ துதேவ துதேவ துதேவ
தேவாஸகஸ்தன் துதேவ துதேவ துதேவ துதேவ துதேவ துதேவ துதேவ
தேவாஸகஸ்தன் துதேவ துதேவ துதேவ துதேவ துதேவ துதேவ துதேவ

இந்த நேரப்படிக்கல் காலத்தில் மாண்புமிகு பேரவைத் தலைவர், 395. Chequers / Darjym O குறையில் "ஆய் மகாநகரத்தின் மீதான பீட்டன்" என்ற பெயரில் திருத்தம், நுழைவுக் கட்டணம் அல்லாதது மற்றும் "ஆய் மகாநகரத்தின் மீதான பீட்டன்" 1/3, முதல் பகுதி, சிவந்தி குளம், சென்னை குளத்திலிருந்து, சென்னை - 600046. கனம் 2334 12318 / மேல் 2001 1327396406 80124

இந்த சமூகங்களில் கைநீர் தொண்டைகளுக்கு வீதம் கட்டியதைப் பற்றி குறித்து கூறிய சூனா அனாப்பி கிளர்ச்சியை.

[illegible]

செய்துள்ள கருவிகள் குறிப்பிட்ட கட்டிடங்களுக்கு உதவுவதற்காகவும், குருஜி கல்யாணசாரதியை அப்பயன், (தேவாலயம், ஆடுதட்டை, அப்பாண்டி புறத்திக்கு, விடுதலை பாதாளம், பரிமாற தேவாலயம்)

யோகா புத்தகங்களும், C.D.யும். பெங்களுர் யோகாச்சார்யா சுந்தரம்



1. சுந்தர யோக சிவிரச - 195.00
40 விபரீதங்களுக்கும் சிகிச்சை
2. ஆனந்த ரகசியம் - 120.00
3. யோகாசன C.D - 130.00
ஆயுஸ் எழப்படுத்து யோகாசனம் பற்றி
4. ஆனந்த ரகசியம் + C.D (மொட்) - 200.00
5. ராஜயோகம் - 195.00
எட்டு முயற்சி எட்டாத உண்மை கைநித்த
6. கலிஷம் வளப்பும் - 90.00
அழகான உருவியை உடனித்த
7. சூரிய நமஸ்காரம் - 20.00
ஒளிமயமான மனநிலை, உடனிலை
8. யோகாசனப் படம் - 10.00
ஆனந்த மயங்களுக்கும் தனிப்புகளும்
9. ஆரோக்கிய உணவு - 50.00
குடிவாயை எவ்வாறு உணவுத் திட்டம்
10. சுந்தரியோகம் - 100.00
சுந்தரியை உணவு உணவு வளப்பும்
11. சுந்தரிய உயிர் ஜெப யோகம் - 75.00
நவவழி வந்த சிகிச்சை
12. The Secret of Happiness - 200.00
Reasons & methods of practicing.

புத்தகங்கள் கிடைக்கும் இடம்:-

LEO BOOK DISTRIBUTORS Arumbakkam,
Chennai-106. Ph : 23791283. VIJAY TRADING,
Tiruvannamur, Chennai-41 Ph : 24468612 G281
TRADING AGENCY P LTD. Mylapore, Chennai-4
Ph : 24643351. Cbe-1. Ph : 2341323 HIGGINBOTHAM
PVT LTD. Chennai-1 Ph : 28321842 SARYOTHAYA
ILLAKIYA PANNAI, Madurai - 1. Ph : 2341746. VIJAYA
PATHIPAGAM, Cbe - 1. Ph : 2394814, 2392814.
KANDASAMY STORES, Cbe-18. Ph : 2214834.
GIBINATH, Cbe-12 Ph : 3378491/894

கொள்முதியில் C.D. கிடைக்கும் இடம்:-

M/s. SOFT VIEW, 118/40J Nelson Manickam Road,
Chennai - 29. Ph : 23742471, 23741033

www.yogacharya.org

தீய யோகா பயிற்சிகள் தடுக்க, 402 கி.மீ.கே. ரோட்

சென்னை - 600022 - 0422 - 5373493, 3105177

For online purchase visit: www.yogacharya.org

E-mail: yogacharya@gmail.com & yogacharya@yahoo.com

Rs.250/- மெல் தபால் செலவு இலவசம்

டியே செத்தாரத் திறந்வும் அவனுக்கு தனி அமுலைக் கொடுத்திருந்தது. கணவனை எதிர்பார்த்து கதலைத் திறந்தவளால் இருக்கும். அவள் முகத்தில் இன்னும் துயரத்திட்டுக் கொண்டிருந்த ஆவலும், ஆரவாரம் தோலால் பார்த்ததும் சட்டெனக் குறைந்து ஏமாற்றமாய் ஆனது. "யெஸ்" என்றான் உணர்ச்சியில்லாமல், "யார் வேண்டும் உங்களுக்கு?"

அடுத்து சொல்லத்தியானது தோ தினைத் துப் போனான். இவனுக்கு என்ன அளவு, பாளம் தெரியவில்லையா? ஒரு பக்கம் பொருக்கென்று போனாலும், இன்னொரு மனது, 'ரிசெப்டன் போது ஒரே ஒரு தடவை பார்த்தது, மாப்பிள்ளையும், பொண்ணும் அன்னிக்கு ஆயிரம் பேரைப் பார்த்தது தான், உன்னை மட்டும் எப்படி நினைவிருக்கும்?' என்றது

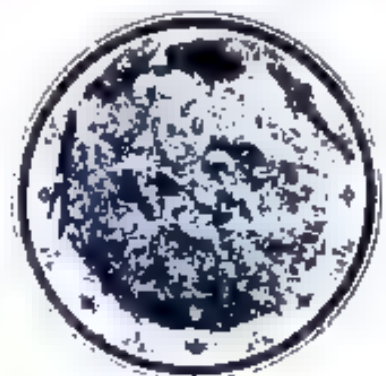
தோ வலது கைவிரலுந்த பொருக்கென அவனிடத்தில் நீட்டினான். "தேரப்பி பார்த்தே மிஸஸ். எவ்வோ, உங்க ஹெய்ஸ் டோட பரிசு இது" என்று சிரித்தான்.

எவ்வோ அதை வாய்க்க கொள்ளாமல் அவனது கண்ணை நெருக்கு தேராய்ப் பார்த்தது. "இதெல்லாம் என்ன கிணையாட்டு! யார் தீங்க!" என்றான் கோபமாய்.

தோ அழுது கொண்டிருப்பதை அந்த ஆட்டோக்காரன் பயத்தோடு திரும்பித் திரும்பிப் பார்த்தான். இரண்டு முறை டோட்

கலந்த சாதம், பிரியாணி போன்றவை பொலபொலவென்று திரும்ப, குக்கர் முடியைத் திறந்ததுமே சிறிது எலுமிச்சை ஜூஸை விட்டுக் கிளறி விடவும். சாதம் ஒற்றை, ஒற்றையாக திரும்பும்.

- சூர்யா ரமேசுந்தர்.



டொரத்தில் திருத்தி விடுகிறவனைப் போல் வன்முறை மெதுவாகி, பின்னர் ஏதோ நினைத்துக் கொண்டவனாய் சாலைவில் தொடர்ந்து சென்றான் அவன். அவனது அழுளைக்குக் காரணம் புரிவாத ஆர்வத் திலோ பதற்றத்திலோ அவனது விரல்கள் இலக்கில்லாமல் நடுங்கிக் கொண்டிருந்தது.

இத்தனை அவலச் சூழல், மன உளைச் சூழல் பாருக்காக! நம்பிக்கையில்லாமல் பூல் சொத்தை வாங்கிக் கொண்டு, கார்டை அலட்சியமாய்ப் புரட்டிப் பார்த்து விட்டு, கேக்ஸை 'ஓரமா வெச்சட்டுப் போங்க' என்று உறகுகளில் உயிரில்லாமல் கட்டணவரிடும் ஓடுத்திக்கொடுவா? என்னதான் கணவன் வராத ஏமாற்றமும், வருத்தமும் இருத்தா லும், ஒரு பேச்சுக்குக் கூட அவனிடமிருந் தன்றி உதிரவில்லையே, உன்னை அழைக்கத் தோன்றவில்லையே, வெய்லியில் போக்க விறுவிறுக்க வதிறுக்கிறவளுக்கு ஒரு வாய் தண்ணீர் கொடுக்கக்கூட மனமிருக்கவில் லையே!

அவளுக்கு நினைக்க நினைக்க ஆறா மையாய்ப் பொங்கி வந்தது. இரண்டு மணி தேரமாய் இதற்காகத்தான் இத்தனை அவலந்தோமா என்று நினைக்கும்போது, கள்ளையில் பார்த்த நகங்கிப் போன கேக்கும், அதைக் கொண்டு வந்தவனும், அங்காடும், முதுலாளியும், எப்போதும் அவ னைச் சுற்றி நின்று சைகொட்டிச் சிரிப்ப தைப் போலிருந்தது உடம்பில் வழித்து கொண்டிருந்த வியர்வை கூட அவனைப் பரிதாபத்தோடு பார்ப்பதாயோரு பிரமை.

சுருமானா இதற்குக் குற்றம்காட்ட முடி யாது என்றாலும், தீயாளுக்கு அவன் மேல் தான் போபம் வந்தது 'நான் உன்னை நான் பணக்கத்தான் நினைத்தேன் சுருமானா. நட பிணர்ஸ்தான், நன்பனுடைய மனைவியின் பிறந்த நாளை என்னாலானவனரவில் சொண்டாட. அவனது ஏமாந்த மனதுக்கு என்னாலியன்ற ஆறுதலைத் தருவதாக நினைத்துக் கொண்டுதான் இந்த உதவியைச் செய்தேன், உன்னையும், வெனியையும் வேகச் செய்கிற வெய்லியில் ஆகவாசம் பண்ணிக் கொள்ளக் கூட தேரமில்லாமல் ஓடியவனைந்து நீ கேட்ட புரிசுகளை நேகரித் துக் கொண்டு உன் மனைவியை ஆவலோடு பார்க்க வந்தேன். ஆனால் அவன் என் னைத் தோழியாய் நினைக்கவில்லை, யாரோ என்ஹென்னி அலட்சியப்படுத்தி விட் டான். நான் இழுத்து விட்ட அரை நாளை

**Online
Wedding
Alliances at**
www.swayamwara.com

For all Castes & Communities

20,000+

Bride / Groom Registrations



714

Successful Marriages
Register for FREE!
with our elite group of
Bride/Groom Database
and meet your life partner!



swayamwara.com

23, Balaji Avenue 2nd Street,
(Near Valluvar Kottam) T.Nagar, Chennai - 17.
Phone : 044 - 5212 2800 / 801
24 Hours Help Line : 044 - 3103 5222
e-mail: info@swayamwara.com
www.swayamwara.com

SIMPLE & SECURED WAY TO SEARCH ALLIANCES

பும், மன நிம்மதியையும் உள்ளால் திருப் பித் தரக் கூடுமா?"

இன்னொரு பக்கம் பொதிகளையில் தன்னுடைய சிந்தனைகள் யாவும் சிறு பிள்ளைத்தனமானவை என்றும் தீபாவுக்குத் தோன்றியது. பவலா எதிர்பார்த்துதான் இத் தனையும் செய்தாயா தீபா? "ஹப்போ, எங்க காக எவ்வோ கஷ்டப்பட்டு இறையெல் லாம் கொண்டு வந்திருக்கீங்க, ரொம்ப தேங்கஸ் தீபா" என்று வராத கனவனையும் மறந்து அவள் எகலையப் பிடித்துக் கொண்டு நெடுமீந்து போக வேண்டும் என்று சிவீமாத்தனமாய் கற்பனை செய்தாயா? என்று சமாதானம் செய்து கொள்ள முனைந் தான்.

ஆட்டோ டிரைவர் வண்டியின் வேகத் தைக் குறைத்து மறுபடி அவனைத் தயக்கத் தோடு திரும்பிப் பார்த்தான். தீபா அதைக் கவனித்ததும் வேறெங்கோ முகத்தை திருப் பிக் கொண்டு கீழுதட்டைக் கடித்து அமு கையை அடக்கிக் கொள்ளப் பார்த்தான். முடியவில்லை. தோள் எப்பினுள்ளிருந்து எகலாடக்கக் கண்ணாடியை எடுத்துப் பார்க் கையில் மயான காண்டத்துச் சந்திரமதி போல தலை களைந்து, பவுடர் அங்கங்கே அழிந்து, இறந்தது. கண்ணுக்கு இப்பூருந்த ஐ எலனா கூட கண்ணியில் வேசாய்க் கரைந்து வழிந்திருக்க, மொத்தத்தில் அவலட்சணத்தின் உச்சமாய்த் தானிருப்ப தாய் அவனுக்குத் தோன்றியது.

பச்சுநிலிருந்து பொதுத் தொலைபேசி அருகே நிறுத்தச் சொல்லி அலுவலகத்திற்கு போன் செய்தான்.

கங்காதரின் உடைந்த குரல் உற்சாகமாய், "ஹலோ மேடம், எங்கே இருக்கீங்க?" என்றது.

அவனுக்குப் பதில் சொல்லாமல், "எம்.டி.க்கு கனெக்ட் பண்ணு கங்காதர்" என்றான் தீபா.

எம்.டி இடைத்ததும் முதலில் அவரிடம் பெரிய மன்னிப்பாய்க் கேட்டுக் கொண் டான் தீபா, 'அநேகமா என்னாவ இவ்விக்கு முழுக்க ஆகிப்பேசுக்கு வரமுடியுதுன்னு

நினைக்கிறேன் சார், ரொம்ப ஸார்' என்றான் தயங்கிள பாவனையில்.

மறுமுனையில் அவா தயக்கத்தோடு, "பரவாயில்லை தீபா" என்றார். "ஏ கேரி ஆன், நான் கங்காதரை பார்த்துக்கச் சொல் விட்டேன்" என்றவர், மறக்காமல், "நானைக்கு வந்துடுவே இல்லை?" என்றார்.

"கண்டிப்பா சார்" என்று போலி உற்சாகமாய்ச் சொன்னபோது அவனுக்குள் 'வந்துதானே ஆகணும்? வேற வழி?' என்று அவறிய பூதம் அவனது தலையின் மேலே றிக் கத்தாட ஆரம்பித்த போது அவன் வீபோனை வைத்து விட்டான்.

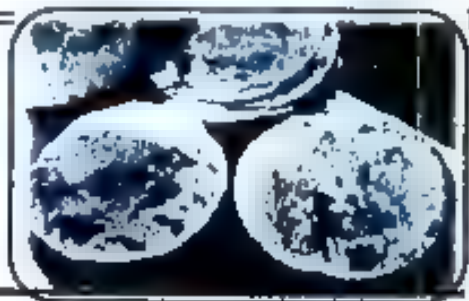
காத்திருந்த ஆட்டோவில் ஏறி வீட் டுக்கு அருகிலுள்ள பேருந்து நிலையத்தைச் சொல்லிவிட்டு வெய்யில் படாத பக்கமாய் நகர்ந்து உட்கார்ந்து கொண்டு இருக்கையின் ஓரத்தில் நன்றாய்ச் சாய்ந்து கண் டூழிக் கொண்டான். காட்சிகள் ஏதும் இல்லாமல் வெறுமனே சிவப்பும், மஞ்சளும், பச்சையு மாய் அழுத்துமான வண்ணங்கள் மாறி மாறி அவனது களவுத் திணரகளை ஆக்கிரமிக்க, அசுநிலும், களைப்பிலும் சில விடாடி களுக்குள் நல்லுறக்கத்தில் ஆழ்த்து போனான்.

அவன் கொன்ன பேருந்து நிறுத்தத்தில் ஆட்டோவை நிறுத்தின டிரைவர் அவனை எழுப்பத் தயங்கி ஹாரனை இரண்டு முறை வேகமாய்ச் சத்திக்க, சட்டென்று உறக்கம் கலைந்து எழுந்து கொண்டான் தீபா, தன்னை மறந்து தூங்கி விட்டதற்காக வேளாண் வெட்கமாயிருந்தது, அன்னாளையே பார்த்துக் கொண்டிருந்த டிரைவரின் பார்வைவாய்ச் சங்கடமான புன்னகையால் நவிர்த்துக் கைப்பையிலிருந்து ரூபாயை எடுத்துக் கொடுத்து சில்லறை வரங்கிக் கொண்டான், தலைமுடியை ஆளவளை, சரி செய்து கொண்டு துப்பட்டாவின் ஒருமூன்றை முகத்தைப் பரவலாய் ஒற்றியெடுத்து விட்டு எபையைத் தோளில் மாட்டினபடி இறுங்கிக் கொண்டான், கிறுகிறுவென்று வீட்டைப் பார்க்க நடக்கலானான்.

(தொடரும்)

போலி தட்டும் போது வாகை இலையின் பின்பக்கமாகத் தட்டினால் இலை கருங்காமல் போலி நன்றாக வரும்.

- ராஜி



தாயார் அகிலவாண்டேவ்வரியின் வரப் பிரசாதமாக வரலக்ஷ்மி விரதம், வெவ்விதக் கிழமை நடு இரலில் பிறந்த குழந்தைக்கு அகிலேஷ் என்ற பெயர் மிகப் பொருத்தும்.

பள்ளிப் படிப்பைத் தவிர கார்ட்டூன், கம்ப்யூட்டர் ஒலியம், கேஸியோ, விளை யாட்டு கலாநாயகம் என்று ஒரே துறுதுறுப்பு.

2003 மார்ச் மாதத்தில் கார்ட்டூன் சேனலில் வந்தது ஒரு விளம்பரம். கார்ட்டூன் படத்து டன் இளைந்த கதை ஒன்றை டீன்ஸ் அனிமேஷன் இந்தியா விமீடெட்.

திருவனந்தபுரம் அனுப்புமாறு அறிவித்தது. அகிலேஷ் களைக்குச் சம்பந்தமாக 123 Math Toon என்ற கார்ட்டூன் கதை எழுதி படத்துடன் அனுப்பினான். இந்தியா முழுவதிலிருந்தும் வந்த நாலாயிரம் போட்டி விண்ணப்பங்களில் ஏழு பேரைத் தேர்ந்தெடுத்ததில் அகிலேஷ் ஒருவன்.

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஏழு குழந்தைகளுக் கும் திருவனந்தபுரம் டெக்னோ பார்க்கிங் பயிற்சி அளித்தார்கள். கார்ட்டூன் படம் வரை யவும், கதைகளைச் சொல்லவும், அதற்குக் கம்ப்யூட்டரில் உயிரூட்டிச் செயல்படுத்த வும் பயிற்சி அளித்தார்கள். அந்தச் சமயம் அகிலேஷின் தேர்வுக் பட்டி “ஆத்திச”, “ரஷியா தெடக்னோபல்” சேனல்களில்

இந்தியக் குழந்தைகள் திரைப்பட சங்கம் அகிலேஷை ஐதராபாத்தில் நடந்த குழந் தைகள் திரைப்பட விழாவுக்கு நவம்பர் 14-20, 2003 முக்கிய அங்கத்தினராக அழைத்து, கார்ட்டூன் படத்தை திரைவிட்டு அவரையும் பாராட்டியது.

123 Math Toon கதைதான் என்ன? வகுப்பறையில் குழந்தைகள் களைக்குப் பாடத்தில் பலமும், வெறுப்பும் கொண்டு ஓட்டம் மிடிக்கிறார்கள். பூஜ்யத்தில் மதிப்பைப் புரிந்து கொண்டு விட்டால் களைக்கு எவ்வளவு எளி தான், உற்சாக மான பாடம் என்பதை அவர்கள் களைக்குப் புரிய



அகிலம் புகழும் அகிலேஷ்!

ஒளிபரப்பாவிற்று.

சர்வதேச கார்ட்டூன் பட

விழாவில் அகிலேஷின் கார்ட்டூன்

படம் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு தென் மேற்கு மிக்கிகள், அமெரிக்காவில் திரை விடப்பட்டு, பெருமளவில் பாராட்டைப் பெற்றதுடன் அவனுக்கு வெள்ளிப் பதக்க மும் பரிசாக வழங்கப்பட்டது.

உலக அளவில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட 200 கார்ட்டூன் குழந்தைகள் படத்தில் ஒன்றாக 123 Math Toon தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு சிகாகோவில் நடந்த சர்வதேச குழந்தைகள் பட விழாவில் அக்டோபர் மாதம் திரை விடப்பட்டது. அகிலேஷ் சர்வதேசப் பாராட் டையும் பரிசையும் பெற்றிருக்கிறான். அவ னைத் தொலைபேசி மூலம் பிபட்டி எடுத்து அதையும் புனைப்படத்துடன் பல அமெரிக் கப் பத்திரிகைகள் பாராட்டி, செலியிட் டுள்ளனர்.

வைக்கிறான்.

அகிலேஷ் மும்மை செலின்ட் மேரீஸ் (பிரபாதேவி சினை) பள்ளியில் ஐந்தாம் வகுப்பு படிக்கிறான். தந்தை ஆனந்த் காட் பரீசரில் தொளரல் மாணேஜர். தாய் காவதரி ஐ.சி.ஐ.லில் சீனியர் மாணேஜர். அகிலே ஷின் கார்ட்டூன் வெற்றிக்கு அனுபூத்யா பாட்டி, பாலகந்தரம் தாத்தாவின் உற்சாகமான ஊக்குவித்தல், அவனுடன் திருவனந்தபுரம், ஐதராபாத் என்று ஓடின போகும் தாத்தாவின் உற்சாகம்தான் காரணம் என்று என் பெண் காவதரி சொல்கிறான்.

வாண்டுத் தம்பி அனிருத் அண்ணா வைப் பார்த்து இப்பவே கார்ட்டூன் வரைவ ஆரம்பித்து விட்டான்.

— விஜயாசாரஜு—



கல்விக்கும்
சிப்பாஸ்...

நல்ல மனிதப் பண்புகளை
புதிய வைக்க வேண்டு
ஆச்சாரியர்களாகத்

ஆப்பிரிக்கக் காடுகளில் சென்ற
நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில் மனித மாமிசம்
உண்ணும் பழக்கமுடைய சில துணைக்கட்
டங்கள் இருந்தனவாம். அதை அறிந்த ஓர்
ஆங்கிலேயப் பாதுரியார் கல்வி அறிவு
இல்லாததால் தானே இப்படி இருக்கிறார்
கள் என்று நினைத்து வருந்தி, அவர்
களோடு பழகி, ஒரு கூட்டத் தலைவனின்
சிறு வயது மகனை இங்கிலாத்துக்கு
அனுப்பி ஒரு பள்ளியில் படிக்க ஏற்பாடு
செய்தாராம்.

சில வருடங்கள்
கழித்து பையன்
வீட்டிற்கு வந்தான்.
முககால் நிரலாண்
மாக இருந்தவன்
இப்போது நன்றாக
டீரெஸ் செய்து
கொண்டு, சாப்பிடுவதற்காக சீமே உட்
காராமல் தான் கொண்டு வந்திருந்த மடக்கு
மேளையின் மேல் ஒரு துணி விரிப்பை
பரப்பி, ஒரு நாற்காலி மீது அமர்ந்தானாம்.



தலையில் ஏற்றப்படும் கல்வி



பிறகு அவன் வெகு நாட்களாக மிஸ்
பண்ணியிருந்த மனித மாமிசத்தை
தான் கொண்டு வந்திருந்த கத்தி முள்
கரண்டி ஆகியவற்றால் எடுத்துச்
சாப்பிட்டானாம்!

இன்னதைய கல்வி முன்ற பெரும்
பாலும் இப்படித்தான் இருக்கிறது. சுவர்
தெருட் பேடங்கில் தன்னினை ஏற்றுவது
போல ஏதேதோ ஏராளமான செய்தி
களை மாணவர்களின் தலைகளில்
ஏற்றுகிறார்கள். மேலோட்டமான சில
மாற்றங்களை உண்டு பண்ணுகிறார்கள்.
வித்யார்த்திகளாக நூலாத்தை நானும்
மாணவர்களாக இருக்க வேண்டிய
வர்கள் விஷயார்த்திகளாக (உலக அக
போகங்களை மட்டும் நாடுபவர்களாக)

மனித மாமிசத்தை கத்தி, முள்
கரண்டியால் எடுத்துச் சாப்பிட்டான்!

மாணவர்கள் உள்ளத்தில்

மானால் ஆசிரியர்கள்
திகழ வேண்டும்?



மாறி விடுகிறார்கள். செய்திகளின் சேகரிப்பாகவே கல்லி முறை இருப்பதால் தவையைய மட்டும் அது கணக்கச் செய்து விடுகிறது. நல்லுணர்வுகளின், நல்ல மனிதப் பண்புகளின் மூலமான இதயத்தை



இறுகச் செய்து விடுகிறது.

இப்படிப்பட்ட நிலைமை நம் நாட்டில் மட்டுமல்ல. அமெரிக்கப் பள்ளிகளில் கற்பழிப்பு.



ஓம் பூர்ணானந்த
வித்யாகர்

போதைப் பொருட்கள் பயன்பாடு, அபாய ஷன்கள் முதலியன அதிகரித்து வருகின்றனவாம். இங்கிலாந்தில் பள்ளி மாணவிகள் பலர் இன்டர்நெட் மூலம் தங்கள் உடலைக் காட்டி பணம் சம்பாதிக்க முயல்கிறார்கள். பிரான்ஸ் நாட்டில் வார விடுமுறையில் ஸூலியாக இருப்பதே முக்கியம் என்று நினைத்த டாக்டர்கள் உதவி செய்ய முன் வராததால், பத்தாயிரத்திற்கு மேற்பட்ட முதியோர்கள் அதிக வெயிலின் பாதிப்பால் இறந்தே போய் விட்டார்கள்!

நல்ல மனிதப் பண்புகளை மாணவர்கள் உள்ளத்தில் பதிய வைக்க வேண்டுமானால், ஆசிரியர்கள் ஆச்சாரியர்களாகத் திகழ வேண்டும்! அதாவது தான் எதைச் சொல்லித் தர முற்படுகிறாரோ அதன்படியே அவர் நடந்து காட்டிக் கொண்டே இருந்தால்தான், தன் மாணவர்களை அவ்வழியில் அவர் நடக்க வைக்க முடியும்.

வெளியே இருந்து ஆசிரியர் கற்றுத்



தருவது 'ட்யூஷன்'. செய்திப் பரிமாற்றத்திற்கும் உலக அறிவு வளரவும் அது உதவும். ஆனால் மனமாற்றத்திற்கும், நல்லியல்புகள்

வளரவும் 'இன்டீயூஷன்' தேவை. அதுவே ஒவ்வொருவருடைய இதயத்திலிருந்தும் ஊற்றாகக் கிளம்பி அளமதியும் அன்பும் ஆனந்தமும் செழித்து வளர உதவும்.

இப்படிப்பட்ட கல்வி நிறுவனம் இருக்கிறதா இக்காலத்தில் என்று கேட்டால், இருக்கிறது புட்டபர்த்தியில் என்று உறுதியாகக் கூறலாம். பகவான் ஸ்ரீ சத்யசாயி பாபாவின் நேரடியான வழிகாட்டுதலில் இயங்கும் பள்ளி மற்றும் கன்ஸூரியே அளவ. அங்கு கல்வி கற்று வெளிவந்த மாணவர்கள் எப்படிச் செயல்படுகிறார்கள்? பாணை சோற்றுக்கு ஒரு சோறு பதம் பார்த்தால் போதும்.

புட்டபர்த்தியில் உள்ளது போலவே, பெங்களூருக்கு அருகே ஒயிட் கிபீஸ்டிய மிகப் பெரிய (முற்றிலும் இலவசமான) சிறப்பு மருத்துவமனை ஒன்றை நிறுவி உள்ளார் பகவான். அதில் டயான்படுத்திவந்த

காகக் கம்ப பூட்டர் மென் பொருள்களை சப்ளை செய்யவும், மேலும் தேவைக்கேற்ற வரவு வருவகாவத்தில் அவற்றைச் செய்து தரவும் லிஸம்பரம் செய்தபோது, உலகம் முழுவதிலும்

இருந்து முக்கிய மென் பொருள் டென்ட்ரான் வந்தன

அதில் சிறந்ததாக ஒரு கம்பெனியைத் தேர்ந்தெடுத்து, காண்ட்ராக்டை முடிவு செய்து கையொப்பப்பிட்டு அதன் முதலாளியை அழைத்தார்கள். அவர் வந்து ஒரு புதிய கண்டிஷன் போட்டாராம்! அதாவது, "இந்த வேலையை இலவசமாக மட்டுமே செய்வேன்" என்றாராம்!

இதைத்துப் போன மருத்துவமனை நிர்வாகிகள் காரணம் கேட்டபோது அவர், "உங்கள் கன்ஸூரியில் படித்த மலிஷ்சர்மா,

ரத்னாகர் ஆசிய இரண்டு மாணவர்கள் என்னுடைய கம்பெனியில் வேலைக்குச் சேர்ந்தார்கள். அவர்களுடைய நிறமையும், அதைவிட மேலாக அவர்கள் பண்பும், கடைப்பிடித்த உயர்ந்த ஸ்டீயம்ஸ்தூம என்னையும், என் ஸ்டீயங்கலையும் பெரிதும் மாற்றி விட்டன! வெறும் பணத்திற்காக மட்டும் வாழ்வதை விட, பகவான் காட்டிய வழியில் உலக நன்மைக்காக, முக்கியமாக ஏழைகளுக்காகச் சேரவையும் செய்தே ஆக வேண்டும் என்ற தீர்மானத்திற்கு வந்தேன்! அப்போதுதான் உங்கள் மருத்துவமனையின் தேவை பற்றி அறிந்தேன். தயவுசெய்து இப் பெரும் சேவைப் பணியில் ஒரு சிறு பங்கை ஏற்க அனுமதியுங்கள்" என்றாராம்!

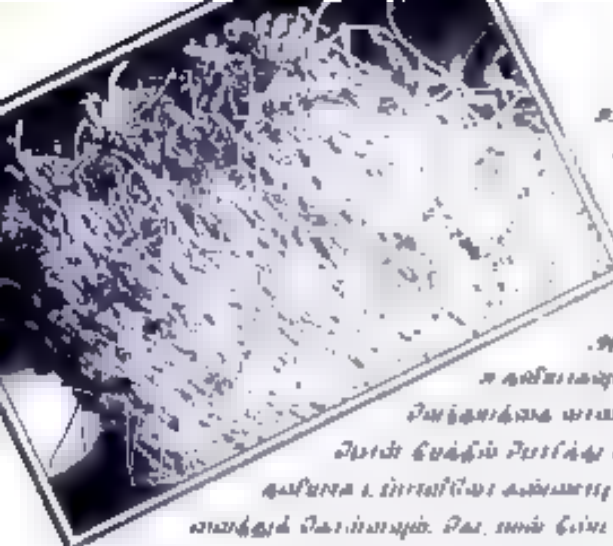
இத்தகைய ஒரே ஒரு கல்வி நிறுவனம் இருந்து விட்டால் போதுமா? என்று மக்கள் கேட்கலாம். பகவான் பாபாவின் பாஸ



லி கரஸ் வகுப்புகளும், EHV (Education in Human Values) டள்ளிகளும் கூட உள்ளன. இந்தியாவில் 12,151 பாலவிகாஸ் அமையங்களில் 14,329 பாலவிகாஸ் குழுக்களால் (இவர் களில் பெரும்

பாஜும் பென்ஸ்மணிகளே!) 2,21,589 மாணவ மாணவியர்கள் இம் முறையில் பயிற்றுவிக்கப்படுகிறார்கள். உலகம் முழுவதும் கூட உள்ளன.

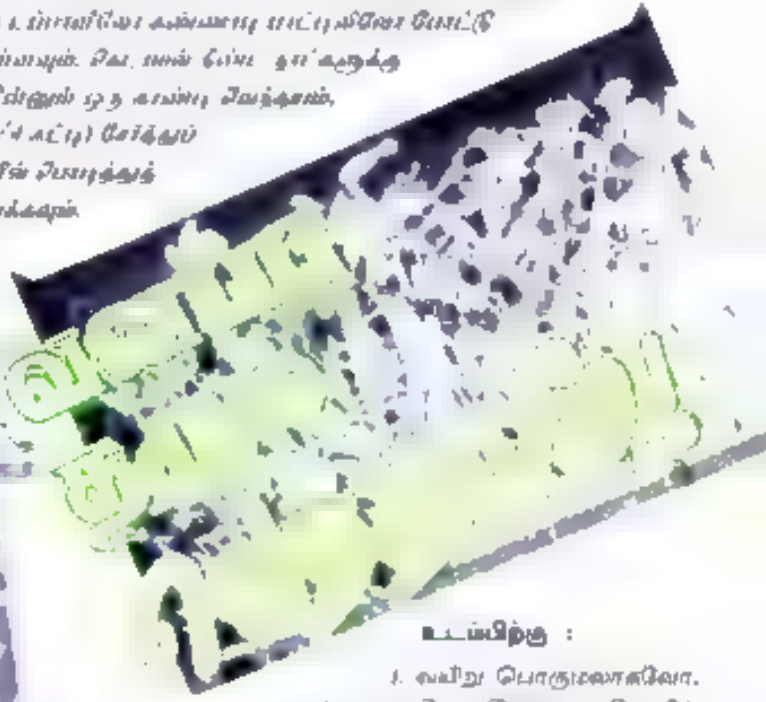
கங்கோதரியில் சிற்றருவியாக புறப்பட்டு பெரும் நதியாகப் பெருகும் ஸங்கையள்ளை யைப் போல பகவான் ஸ்ரீ சத்யசாயி பாபாவின் கல்வி நிறுவனங்கள் வருங்காலத்தில் அளமதியான ஆன்மீக வளர்ச்சி மூலம் நம் நாட்டையும் உலகத்தையும் சாத்தி நினைவமாக ஆனந்த நினைவமாக மாற்றும் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.



பெருந்தாதுக உயரமாக, மருத்தாக, உடல் அறுபதுத் துண் பொருளாக வயறு மலியறு வலக்கடர்ச் பாய்படுத்தி வந்ததுக்கேளாம். இவ்வுண் சிறப்பாக இனைய மலவீதங்களில் தாம் அம்மரம் வாழ்க்கையால் பாண்படுத்தி தம்மை பாறுவாம்.

அவராக் கோவலத்தும், வாகத்த அகவியாகவும் இறத்தும் வளவளில் 19.6 கம்படி பெருந்தாதுக வாய்வளில் பிராட்டு வயம்பொழி விரைவு பெயர் பெருந்தும் பெரித்து எடுத்து விகாரியில் அமைத்துக் கவியாக உயரவியோ கம்பயாடி பாட்டுவியோ போட்டு

வையத்துக் கொம்பவயும். பெ. வயல் பெயர் தா'கருத்து இறத்தும். 79.6த்து இவ்வுண் ஒரு கம்படி பெருந்தாம், பெரிய கட்டி பெருங்காணம் (1'4 அட்டி) கோத்துப் பெரித்து அமைதாரம் விகாரியில் பெயர்த்துத் கவியாக ஒரு உயரவியில் வைக்கவும். இப்போது பெருந்தாம் பெயர் கவார.



உடம்பிறகு :

1. வயிறு பொருமலாகவோ, உப்புசமலாகவோ இருந்தாலு யோரியல் ஒரு அடியை வெத்தையம் + பெருங்காயப் பொடி கயணவளாக கலத்து குடிக்க உடனே சரியாகும்.

2. தினமும் காலை வேளையில் வெறும வயிற் தம் ஒரு அடியை வெத்தையப் பொடிவைய யோரியலோ, தண்ணீரிலோ கலக்கிச் சாப்பிட பளட் ஷாகர் கூட்டுவாடாகும். அன்ற மணி நேரம் கழித்து ம (அ) சாப்பி சாப்பிடலாம்.

3. நீர் மேலரியல் அன்ற அடியை வெத்தையப் பொடிவையப் போட்டு 4 மணி நேர இடைவெளி வில் இரண்டு முறை குடித்தால் பேதி நிற்கும்.

4. தினமும் வெத்தையப் பொடிவைய ஒரு அடியை



எடுத்து வெல்லத்தைப் பொடி செய்து கைத்து உருண்டையாகி மூன்று முறை சாப் பிட்டு வந்தால் மூட்டு வலி குறைந்து விடும். இது என் அனுபவத்தில் கண்டது.

5. சிலர் எப்போதும் வலிற்றுப்போக் காய் அடிப்படுவர். நீண்ட தூரம் பிரயா ணம் செய்ய, வெளியில் ரொம்ப நேரம் போயிருக்கச் சிரமப்படுவர். எப்போதும் வெளியில் இளம்புழுன், பிரயாணத்திற்கு முன் அரை ஸ்பூன் வெந்தயப் பொடியை வாயில் போட்டுக் கொண்டு ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் குடிக்கவும். 5 அல்லது 6 மணி நேரத்துக்கு வலிவு கலாட்டா பண்ணாது. போதும் போது கைப்பையில் ஒரு சிறிய பாக்கெட் செய்து வைத்துக் கொண்டால் அவசரத்துக்குச் செளரியமாக இருக்கும்.

6. பிளட் ஷூக் + பிளட் பிரஷர் இறக்க இன்னுமொரு கைவண்ட மருந்து.

முழு வெந்தயம் : 2 ஸ்பூன்,

பச்சைப் ப்யிறு : 2 ஸ்பூன்,

முழு கோதுமை : 2 ஸ்பூன்

முதல் நாள் இரவில் இவற்றைக் கல் தீக்கி நீரில் அலம்பிப்பின் கொஞ்சமாக ஊறும் வகையில் நீர் விட்டு மறுநாள் காலை தீரைக் கொட்டாமல் ஒரு சல் உப்பு, குசுக்குத் தேவையானால் ½ பமின்காய், கொஞ்சம் கறிவேப்பிலையை போட்டு மிக்ஸரில் கரைப் பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் இதை அளட போல் ஒரு ஸ்பூன் தண்ணெய் விட்டு வாரத்துச் சாப் பிட்ட பின் 1 மணி நேரம் கறித்து எதையும் சாப்பிடலாம். பத்து நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட மிசி, ஷூக் நன்றாகக் குறைந்து விடும். என் மாயியாருக்குக் கொடுத்துப் பலன் கண்டுள்ளேன்.

அன்றாடச் சமையலில் :

வெந்தயக் கீரை வகுடம் முழுவதும் கிடைக்கிறது. வெந்தயமாகச் சாப்பிடுவது ஒரு சிறப்பு. கீரையாக அளதப் பல வகை களில் சமைக்கலாமே.

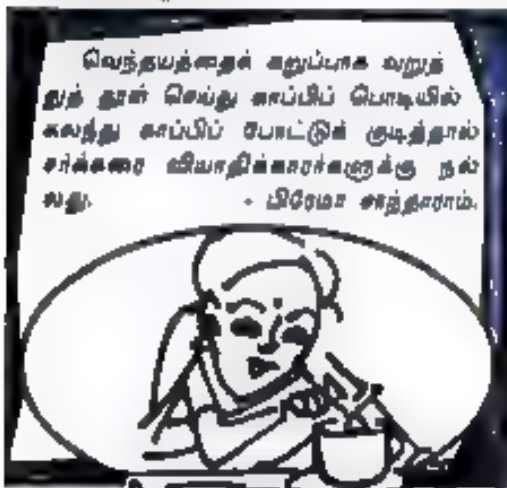
1. உட்டு : வெந்தயக் கீரையை அலம்பி து. பருப்புடன் வேகவைத்து. தேவையான உப்புப் போட்டு சிறிது புளி விட்டு கொதிக்க விடவும். சிறிது எண்ணெய் விட்டு வறுத்த உ. பருப்பு, க. பருப்பு, வத்தல் மின்காய், பெருங்காயம், கொஞ்சம் நெய்காய் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்த விழுதைக் கீரையுடன் சேர்த்துக் கொதித்த பின் ந. எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உ. பருப்பு, கறிவேப்பிலை போட்டுத் தாளித்தபின் இறக்கவும். கொத்து மல்லி இலையைப் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்க்கவும். நல்ல லாசனையான இக் உட்டு உடலுக்கு மிக நல்லது. சர்க்கரை நோயாளி களுக்கும் தேவகாயை மிகக் குறைத்து உபயோகிக்கலாம். நல்ல மருத்து உணவு.

வத்தல் குழம்பு :

வெந்தயக் கீரையை மட்டும் ஆய்ந்து அலம்பி வைக்கவும். நறுக்க வேண்டாம். வாணலியில் ஒரு கரண்டி எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உ. பருப்பு, க. பருப்பு, வத்தல் மின்காய் இரண்டு, பெருங்காயம், கறிவேப் பிலை போட்டுத் தாளிக்கவும். அத்துடன் ஒரு ஸ்பூன் சாம்பாரப் பொடியையும் போட்டு ஒரு பிரட்டு பிரட்டி தேவைக்கு மேல் கொஞ்சம் அதிகப் புளிக் காரைவை விடவும் (முன்று உப் அளவு கரைசல் டிரூக் கணும) அலம்பிய கீரையைப் போட்டு, ம. பொடி, தேவையான உப்பு, சிறித வெய்லக் உட்டிச் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவும். குழம்பு சந்து கெட்டியானவுடன் இறக்கவும். இக் குழம்பு 1 லாரம் வரை வெளியில் டிரூத் தாலும் கெட்டாது. குடான சாதத்துடன் நெய், எண்ணெய் சேர்த்துச் சாப்பிட மிக ருசியாக இருக்கும். தொட்டுக் கொள்ள கட்ட அப்பளாம் நல்ல தோடி.

3. வெந்தயக் கீரைப் பச்சடி :

வெந்தயக் கீரை, கொத்துமல்லித் தண்டி, புதினா, கொஞ்சம் இஞ்சி, தேங்காய் ப. மின்காய், துளி புளி எல்லாவற்றையும் சேர்த் துத் தேவையான அளவு உப்புடன் மிக்ஸரில் அரைத்துத் தயிரில் கலக்கவும். சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகு, சேகம் தாளித்துக் கொட்டினால் ருசியான பச்சடி தயார்.



வெந்தயத்தைக் கறுப்பாக வறுத் துத் தூள் செய்து சாப்பிப் பொடியில் கலத்து சாப்பிப் போட்டுக் குடித்தால் சர்க்கரை வியாதிக்காரர்களுக்கு நல் லது.

- பிரேமா சந்திரா.

4. சப்பாத்தி/போட்டா :

வெத்தயக் வேரைய அலம்பி நறுக்கிக் கொள்ளவும். திறைய கொத்துமல்லித் தழை வையும் நறுக்கிச் சேர்க்கவும். ம. பொடி, மிளகாய்ப் பொடி, பெருங்காய்ப் பொடி சேர்த்து கோதுமை மாசில் கலந்து நீர் விட்டுப் பிசைத்து (கொஞ்சம் எண்ணெய் விட்டு) சப்பாத்தியாக அல்லது பரோட்டாவாகவும் பல்வகைச் சாப்பிடலாம் தக்காளிச் சட்னி, தயிர் சேர்த்தும் சாப்பிட குளி அரிசம்.

ஊறுகாய்:

எத்த ஊறுகாய்க்கும் (மாவடு தீய்கலாக) வெத்தயம் + பெருங்காய்ப் பொடி சேர்த்தால்தான் மணமும் கலவையும் கூடும்.

வெத்தய தோசை :

முன்று தம்ளர் புழுங்கலரிசி, அரை தம்ளர் வெத்தயம் ஊறப் போட்டு 6 மணி நேரம் சுழித்து ஊசாக அரைத்து வைக்கவும். தோவையான உப்புப் போட்டுக் கலக்கவும். மறுதான் தோசையாக வார்த்துச் சாப்பிடலாம் நல்ல கல்குடனும், வாசனையுடனும் தோசை இன்னும் கேட்கச் சொல்லும் உடலுக்கும் நல்ல குஞ்சும்.

வெத்தய இட்லி :

முன்று தம்ளர் புழுங்கலரிசி, அரை தம்ளர் உளுந்து, அரை தம்ளர் வெத்தயம் இவற்றை முதல் நாளை ஊறவைத்து அரைத்து உப்பு சேர்த்து மறுநாள் வாரக்க நல்ல பூப் போன்ற வண்ணமயமான, சத்து நிறைந்த இட்லி தயார் எல்லாவித சட்னியும் இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ளலாம் தேய் வாய்ப்பட்டு குணமாகும் நிலையில் இதைச் சாப்பிட நல்ல ஆரோக்கியம் தரும் எப்போதும் இட்லிக்கு ஊறவைக்கும் அரிசி, உருந்தில் ஒரு ஸ்பூன் வெத்தயம் கலந்து அரைப்பது உடலுக்கு நல்லது.

மேனி எழில் பெற :

1. 10 - 15 மிளகை அரை அடிவளம் பாலில்

ஊறவைத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். அதோடு தனக்கு ஊறவைத்த இரண்டு ஸ்பூன் வெத்தயத்தையும் சேர்த்து அரைத்து தலையில் தனக்கு தேய்த்துக் குளிக்க பொருகுத் தொல்லை தீங்கும் தளவழடி மிருதுவாக இருக்கும். கண்ணுக்கும் குளிர்த்தி தரும்.

2 உடைகரும் தேய்காய் அழுக்காவி விட்டது என்று தூர எதிரிய வேண்டாம் அத்துடன் ஊறவைத்த வெத்தயத்தைச் சேர்த்து அரைத்து முடிதலில் தனக்கு தேய்த்து அரைமணி நேரம் ஊதியமிறகு அவசியம். நல்ல வரம்பு பாத எடுத்த திறைய இருக்கும், முகமும் பொலிவாக இருக்கும்.

3 இவ்மும் இரண்டு வேளை ஒரு ஸ்பூன் வெத்தயத்தை ஊறவைத்துச் சாப்பிட்டு வர தோலில் மிருதுவாக இருக்கும். மிருதுவாகவும் ஆகும்.

4. வீட்டிலேயே செய்யும் ஷாம்பூ இது - காய்ந்த செம்பகுத்தி இலை, காய்ந்த செம்பகுத்திப் பூ, வெயிலில் காயவைத்த வெத்தயம், காய்ந்த துளசி இலை, வெத்தயத்தை முதலில் பொடி செய்யவும், பிறகு மேலே சொன்னவற்றைக் கலந்து பொடி செய்யவும். சலித்து எடுத்தபின் மீதிப் பொடியை மறுபடியும் அரைத்துக் கலந்து கொள்ளவும் இப் பொடியுடன் நல்ல சியக் காயப் பொடி கொஞ்சம் கலந்து கொள்ளவும். எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும் போது இந்த ஷாம்பூவைப் பயன்படுத்தலாம். வெத்தயம் ஒரு தல்ல மேற்கண்டவுடனார் ஆக வேலை செய்யும்.

இத்தனை விதத்தைகளைப் புரியும் வெத்தயத்திற்கு இயற்கையாகவே கடவுள் கசப்பு குளியைச் சேர்த்துள்ளார் 'மூத்தோர் சொல்லும், முதுநெலியும் முன்னே கசக்கும் பின்னே இனிகளும்' எனப்பதைப் போல் வெத்தயத்தின் கலப்பைப் பார்க்காது அதன் குணத்தை எடுத்துக் கொண்டு எப்போதும் ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம்.

— சி. ராஜேஸ்வரி



கொத்துமல்லிச் சட்னி அரைக்கும் போது புளிக்குப் பதில் ஒரு பெரிய தெல்லிக்காயை கட்ட பன்னாசிப் போட்டு அரைத்தேன். கனவக்குச் கனவ, தெல்லிக்காய் சத்தும் உடம்பில் சேர்த்த திருப்தி.

- ஜெயா மகாதேவன்.



சொம் என்விதர் கணா?

இது எல்லாவற்றுக்கும் ஒரே பதில்தான். அதுதான் தம்முடைய முட்டியும், அகற்கு வரும் உபாத்தையும்தான்.

அதுதாங்க 'ஆர்தளரட்மன்' என்றும் ஁ட்டுவாவி.

தடபது. ஒடுவது. குதிப்பது. ஏறுவது. திறங்குவது. உடற்பயிற்சி செய்வது. நடன மாடுவது. ஏன். உட்காருவதற்குக் கூட முட்டியின் உதவி மிக முக்கியம். ஆனால் மனிதன் என்ன தவறு செய்தாலும் தண்டனை அதற்குத்தான்.

வசூப்பில் வாததிறியார் தப்பு செய்யும் மாணவனைத் தண்டிக்க முட்டி போட வைப்பாரா. அல்லது கணக்கைத் தப்பாகப் போட்டாகக் கையைத் திருப்பச் சொல்லி

முட்டிக்கு ஏன் சொல்லுகிறார்கள்?

பெரியவருக்கு வெவ்வேறு விருவாண்டி செய்தும் தகராறு இல்லாமல் ஒதுட்டி வைப்பா விட மன்ன அபாயம் படக்கும் விஷயம் எது?

மனிதன் விஷயம் அளையும் பாகத்திற குன்றேயே அதிகமாகத் துஷ்பீர யோகம் செய்யப்படுவது எது?

விஷ்ணுவளம் இவ் வளவு முன்பேறி விட்டது. இந்தக் காலத்தில்தான் 'கனோ லிங்' செய்து மனிதக் குழந்தையையே சஞ் வாக்வும் இந்தக் காலத்தில்தான் தடுக்கவேர், பூரண மர்க்க குணம் படுத்தவேர் முடி யாதது எது?

இதென்ன கலிஸ் புரோ

யிரல் முட்டியில் பிரம்பால் அடிப்பார்! கோபத்தில் 'தன் எதிரியை ரொடி' 'முட்டிக்கு முட்டித் தட்டி' விடுவான். பாவம் முட்டி!

முதலில் இந்த முட்டி வலி அல்லது



மூட்டு வலி என்றால் என்ன என்று பார்க்கப்போமா?

ஆய்வியத்தில் இதை ஆர்தரைட்டிஸ் என்பார்கள். ஆர்த் என்றால் மூட்டு (ஜாய்ண்ட்), ரைட்டிஸ் என்றால் வீக்கம். அதாவது மூட்டுகளில் வலியும், வீக்கமும் வரும் ஒரு விபாதி இதை விபாதி என்பதை விட, உபாஸ்த என்று சொல்லலாம். பொதுவாக இது முதுங்கால் மூட்டில் அதிகமாகக் காணப்பட்டாலும் விரல் மூட்டு, இடுப்பு, முதுகுத் தண்டு மூட்டு போன்ற இடங்களிலும் வரும். இப்படி மூட்டுவலியில் 160 வகைகள் இருக்கின்றன.

ஆதிதாளிவிருந்தே இந்த மூட்டுவலி யாருக்கும் புரியாத ஒரு புதிதாக, விடை கிடைக்காத கணக்காக இருந்து வந்திருக்

கில் வாதமும் ஒரு வகை ஆர்தரைட்டிஸ்தான் என்பதோர்.

மூட்டினைய தாம் மிக அதிகமாக துடிப்பிரயோகம் எப்படிச் செய்கிறோம்?

ஒவ்வொரு அடியும் எடுத்து வைக்கும் போது மூட்டி உடம்பின் எடையைப் போல மூன்று மடங்கு தாங்கி உள்ளே கிரமித்துக் கொள்கிறது. ஒவ்வொரு முறையும் கீழே உட்கார்ந்து எழுந்திருக்கும் போது இது ஒன்பது மடங்காகிறது! இப்படி ஆயுள் முழுவதும் எடையைத் தாங்குவதோடு, கீழே விழுவது, வேகமாகக் குதிப்பது இப்படி மூட்டி தெய்வத்து போலது போன்ற வேலைகளைச் செய்வதாலும், மூட்டினையச் சரியாகப் பராமரிக்காததாலும் மூட்டு வலி வருகிறது.

அமெரிக்காவில் 15 மில்லியன் மக்களுக்கு இந்த உபாஸ்த வருகிறது. இம் விபாத்தில் 10 மில்லியன் மக்கள் டாக்டரிடம் போகிறார்கள். இத்தியாவில் இந்த மூட்டு உபாஸ்தயுள்ளவர்களில் தொண்ணூறு சதவீதத்தினர் தேய்மான ஆர்தரைட்டிஸால் அவதிப்படுவதாக டாக்டர் ஜெவின் சொ்கிறார்.

மூட்டுவலியில் பல வகைகளுக்குத் தாலும் மிகப் பரவலானது இரண்டு வகைகள்.

1. முதலில் சொன்ன 'குமடைபட்ட ஆர்தரைட்டிஸ்' என்றும் கில்லாதம். இதில் உடலிலுள்ள மூட்டுகள் முடங்கிய் போய்விடும். இதைச் சீக்கிரம் கவனித் தால் குணமாகும். முதலி விட்டால் சரியாகாது.

2. ஆன்டிபோ ஆர்தரைட்டிஸ் - எனும் மூட்டுத் தேய்மானம். ஆர்தரைட்டிஸ் வகை கலியேயே இது மிகப் பிரபலமானது. இதை DeQuervain's Joint Disease (DQD) என்றும் சொல் வார்கள்.

இந்த மிகப் பிரபலமான D.Q.ஐயப் பற்றிக் கொஞ்சம் பார்க்கப்போமா?

அசையும் எலும்புகள் இரண்டு சந்திக்கும் இடமான மூட்டுகளில் எலும்பு மடக்கி நீட்டி வேலையும் செய்ய வேண்டும். அதே சமயம் ஒன்றையொன்று உரசாமலும் இருக்க வேண்டும். இதற்கு உதவி செய்ய கார்டிலேஜ் என்னும் உறுதியான இணக்கமுள்ள சவ்வு ஒரு துஷன் போல எலும்புகள் உரசாமல் பாதுகாக்கிறது. அதோடு மூட்டிகள் வேலை செய்யும் போது ஏற்படும் அதிர்ச்சியைத்



கிறது. முன்பெல்லாம் வீட்டில் பெரியவர்கள் இருந்தால் மூட்டு வலியென்று வயதின் மேல் பாரத்தைப் போட்டு, ஏதோ ஓதலம் தடவி, ஒத்தடம் கொடுத்துக் காலம் தள்ளு வார்கள். பலர் வலியினால், எழுந்து நடக்காமல், மூலையிலேயே முடங்கிக் கிடப்பார்கள். இதில் எது, எவ்வளவு சரியென்று பின்னால் பார்க்க்போம்.

ஆர்தரைட்டிஸ் வயதானவர்களுக்கு மட்டும்தான் வருமென்று பலர் நினைக்கிறார்கள். இதனாலேயே பல இளவயதினர் மூட்டில் பிடிப்போ, வலியோ வந்தால் அலட்சியமாக இருந்து விடுகிறார்கள். மூட்டு வலி குழந்தைகளுக்கும் வரும். "குழந்தைகளுக்கு வந்தால் அதை ஜுவனில் ஆர்தரைட்டிஸ் என்பார்கள்" என்பதோர் குழந்தைகள் மூட்டுவலி நிழலர் டாக்டர், கெஃட்டர், குமாட்டினம் - முடக்கு அல்லது

தூங்குகிறது.

சில காரணங்களால் இந்த 'கார்டிலேஜ்' தேய்ந்து, கிழிந்து போனால் எலும்புகள் உரசு ஆரம்பிக்க, வலி, வீக்கம் வரும். சில சமயம் 'Bone Spur' என்ற வளர்ச்சி எலும்பு நுனியில் வந்து வலியை அதிகப்படுத்தும்.

இந்த O.A. எப்படி வருகிறது?

'ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரைடிஸ்' வர ஒரளவு காரணம் வயதும், நிக் தேய்ந்து கிழிதலும் தான். முட்டி விலுள்ள திசுக்களோடு, மூட்டுச் சுரப்புத் திரவம் தங்கு கரந்து எண்ணெய்ப் பசை போல, மூட்டுகள் உரசாமல் காக்கிறது. வயது ஆனதும் இந்தத் திரவத்திலுள்ள புரதம் குறைந்து தண்ணீர் அதிகமாகி, நீர்த்துப் போய் விடுகிறது. இதனால் இதனுடைய ரப்பர் தன்மை போய், கார்டிலேஜ் தேய்ந்து போய் கிழிய ஆரம்புகிறது. மூட்டு விளைந்து வலி அதிகமாகும்.

இப்படி உடலில் மடியும் எலும்பு இணைப்புகள் எங்கேயெல்லாம் உண்டோ அங்கேயெல்லாம் O.A. ஆகும்!



வரவும் முடியாது. ஒரு முறை தாக்கினால் ஆயுள் முழுதும் ஐக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். வலி போடும் உபாதையோடும் போராட்டம்தான். இதன் முக்கிய காரணம், இந்த கார்டிலேஜ் என்னும் திசு மறுபடி வளராது.

O.A. வுக்கு அடுத்த காரணம் குடும்பத்தில் யாருக்காவது இருந்தால் வரும் குடும்பச் சொத்தல் வலி? தலைமுறைவினரை விட்டுப் போகாது!

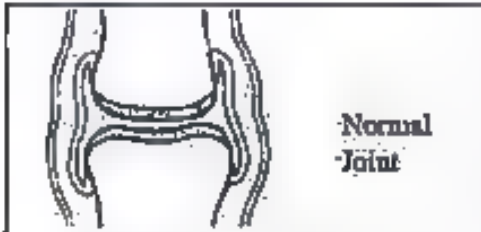
பரம்பரைத் தன்மை பிறவியிலேயே இருக்கும் விசேஷ அமைப்பு. குட்டை விரல்கள், வளைந்த காது போல, சிலர் பிறவி பிஸேயே 'கார்டிலேஜ்' சேரும் இடத்தில் குறைகளோடு பிறப்பார்கள். அதைச் சில வயதில் உணர் மாட்டோம். வயதானால் அதிகமாகும்.

தீவிரமாகத் தேகப் பயிற்சி செய்பவர்களையும், அதிகமாகச் சுறுசுறுப்பாக ஓடியாடும் சுபாவம் உள்ளவர்களையும் O.A. வுக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும்! விளையாட்டு வீரர்கள் இதில் முதலிடம் அதிகமாக உபயோகிப்பதால் திசுக்கள் வலுவழிக்கும். அதுவும் வாரம் முழுதும் உட்கார்ந்த இடத்திலேயே வேலை செய்யும் டவர், சனி-ஞாயிறு சனில் தேகப் பயிற்சி செய்கிறேனென்று ஏகமாக ஒருவது, டென்னிஸ் விளையாடுவது எல்லாம் செய்தால் இறுக்கமாக இருந்த திசுக்கள் திடீரென்று அசைப, கிழித்து விடும். இந்த 'வாரக் கடைசி வீரர்கள்' ஐக்கிரதையாகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் அல்லது 'லார்ம்-அப்' செய்து முதலில் திசுக்களை இளக்க வேண்டும்.

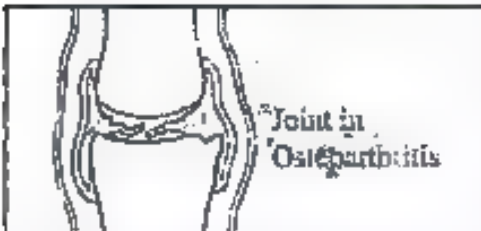
O.A. எல்லாருக்கும் வருமென்றாலும் பொதுவாக ஆண்களை விடப் பெண்களை அதிகம் தாக்குகிறது என்று பரவலான கருத்து. இதற்கு 'மெனோபாஸ்' ஒரு காரணம் என்றாலும், இந்த இரண்டுக்கும் தேரடித் தொடர்பு இருப்பது இன்னும் திருப்திகரப் படவில்லை.

சிறு வயதில் ஏதாவது விபத்து ஏற்பட்டு காலம் (உள் காலம், வெளிக் காலம்) பட்டிருக்கும், அப்போது சரியாகி விட்டது என்று கவனிக்காமல் விட்டு விட்டால் பல வருடங்களை கழித்துத் தலைதூக்கும்.

O.A., வெதும் வயதானால்



Normal Joint



Joint in Osteoarthritis

இந்த O.A. வுக்கு, மற்ற வியாதிகள் போலத் தடுப்பு ஊசி போட்டு வராமலே செய்ய முடியாது. வந்த பிறகு மருத்து மாயம் சாப்பிட்டோ, அறுவை சிகிச்சையாலோ பூரணமாகப் பழைய திசைக்குக் கொண்டு

மட்டும் தானாகவே வந்து விடுமென்பது சரி வில்லையென்பது எழும்பு நிபுணர்கள் கருத்து.

ஒரு வயதான கிழவர் வலது மூட்டில் வலியென்று டாக்டரிடம் போனாராம். டாக்டர், "வயதாகி விட்டதல்லவா? எழும்புத் தேய்மானம் வந்து விட்டது" என்றாராம். அதற்குக் கிழவர், "ஏன் டாக்டர், ஏன் இடது கால் மூட்டுக்கும் அதே வயதுதானே! அது சரியாக இருக்கிறதே?" என்றாராம்.

உடல் எடை - சிறு வயதிலிருந்தே எடை அதிகமாக இருப்பவர்கள் தூக்கிவதை, உடலின் எடை முட்டிகளின் அழுத்தத்தை அதிகரித்துக் கார்டியோவெஜ் தேய்வதைத் துரிதப்படுத்தும்.

தவறான உடல் அளவுகள் நாம் நிற்கும் போதும், நடக்கும் போதும், உட்காரும் போதும் நம் உடல் அவ்வயங்களைச் சரியான நேர்க்கோட்டில் இருக்கப் பழக வேண்டும். அப்படியில்லாவிட்டால் ஒரே பாதைக்கு அழுத்தம் அதிகமாகி தேய்ந்து விடும். உதாரணமாக கையில் நூறு சக்கரங்களும் ஒரே நேர்க்கோணத்தில் இருக்க வேண்டும். அப்படியில்லாவிட்டால் அழுத்தம் அதிகமாக இருக்கும் சக்கரம் தேய்ந்து விடும். மெக்கானிக்கிடம் போய் சக்கரத்தைச் சரி செய்கிறோம். ஆனால் நம் உடலில் அப்படிச் செய்வ தில்லை.

பழக்கம் காரணமாகச் சிலர் தேனையில் காமல் எகவிரல்களை மடித்து கொடுக்கிக் கொண்டேயிருப்பார்கள். இது அநாவசியமாக விரல் மூட்டுகளை அலர்ச்சி அடையச் செய்வதோடு, சில சமயம் அங்குள்ள திசைகள் கார்டியோவெஜ் உடையக் காரணமாகி, ஆர்தரைட்டிசு வராமென்று டாக்டர் ராம கிருஷ்ணன் சொல்கிறார். இத்துப் பழக்கத்தை விட்டு விட வேண்டும்.

முட்டுத் தேய்மானம் வந்து விட்டதற் கான அறிகுறிகள் என்ன?

முதலில் வலி அல்லப்போது வரும். நாம் ஏதோ ஸ்தலம் தேய்ந்து, வலி மாத்நிலை எய் பிட்டு, தற்காலிகமாகச் சரியானதும் மறந்து

விடுகிறோம். பிறகு அடிக்கடி வரும். கொஞ் சம் அதிகமானால், பலவீனமாகிப் போகும். படுக்கையில்லிருந்து எழும் போதும், ரொம்ப நேரம் உட்கார்ந்து எழும் போதும் மூட்டு வினைத்துப் போய் விடும்.

அதிகமாக உபயோகித்தாலும் மாலையில் வலி வரும்.

முட்டியினுள்ளே உரகம் சத்தம் போடும் முதுகுத்தண்டில் O.A. வந்தால் கழுத்து, முதுகில் வலி வரும்.

முட்டுகளில் - முக்கியமாக எக், கால் உட்கை விரல்களில் வீக்கம் வரும்.

கால்கள், முட்டிக்குக் கீழே வில் போல வளைந்து விடும். (இது முற்றிய நிலை)

சட்டென்று நாம் சொன்னதைக் கேட்காது. நீட்டல், மடக் கல், படிவெறுதலின் போது சட்டென்று வளைந்து கொடுக்காது. இதனால் தினசரி வேலையில் நடக்க, உடையுருத்த இடைபுது வரும்.

தூக்கத்தில் கூட வலி வரும்.

கால் முட்டி தொட் டால் மிருதுவாக வலு விழந்து இருக்கும்.

உபாதை முத்துவது எப்படி?

முதலில் பெரிதாக ஒன் றும் தெரியாது. இதனா லேயே நாம் அசட்டையாக இருந்து விடுவோம். ஆனால் ஒரு சாதாரண எக்ஸ்ரே மூலம் முதலி லேயே கண்டுபிடித்து விடலாம்.

O.A. என்று சத்தெகம் வந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

1. முதலில் ஒரு எழும்பு வைத்தியரைப் பார்க்க வேண்டும். விபாதி முற்றுவதற்கு முன்னால் வைத்தியம் தொடங்க வேண்டும். டாக்டர் சொல்வதைக் கேட்க வேண்டும்.

2. ஒருமுறை போய் விட்டால் கார்டியோவெஜ் வாராது என்பதை ஒத்துக் கொள்ள வேண்டும். வைத்தியமெல்லாம் உபாதை வைத்தான் குறைக்கும்.

3. மற்ற நோய்களுக்கு ஒய்வு தேவை. ஆனால் இதற்கு மட்டும் விதிவிலக்கு. ஒரேவடிவாக ஒய்வு கொடுத்தால் முட்டி



உறைந்து விடும். ஒரேயடியாக வேலை கொடுத்தாலும் வலிக்கும்: இதனால் வலியெடுக்காமல் எய்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு வேலை செய்வதும், இடைவில் ஒவ்வ தருவதுமாக மாற்றி மாற்றிச் செய்ய வேண்டும்.

4. நமது வாழ்க்கை முறையைக் கொஞ்சம் மாற்றி அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எப்படி?

ஒவ்வொரு முறை கீழே உட்கார்ந்து எழுந்தால் நம் எடைகளைப் போல 2 மடங்கு அழுத்தம் முட்டியின் மேல் விழும். அதனால் O.A. இருந்தால் தரையில் உட்காரக் கூடாது. மேற்கத்திய முறை கழிவறைவைப் பலன் படுத்த வேண்டும்.

குளிக்கும் போது ஒரு உயர் ஸ்டீல் மேல் உட்கார்ந்து குளிக்க வேண்டும்.

சாதாரண நாத்காலியிலிருந்து எழுந்திருக்கும் போது கூட, கைப்பிடியில் கையை ஊன்றி உடல் எடையைக் கை மேல் போட்டு எழுந்திருக்க வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி - கட்டாயம் இரம் தவறாமல் செய்ய வேண்டும். 'வாக்ஸிங்' ஒரு நல்ல பயிற்சி. வலிகிறதெவென்று திறத்தக் கூடாது.

5. முட்டிக்குப் பயிற்சி - டாக்டர்கள் முட்டியைச் சுற்றியுள்ள தசைகளை வலுப் படுத்த விசேஷ பயிற்சி சொல்லித் தருவார்கள். இதைக் கட்டாயம் செய்ய வேண்டும். சோம்பல் கூடாது. கார்டிலாது தேய்த்து

விட்ட நிலையில், இனி தசைகள்தான் அந்த வேலையைச் செய்ய வேண்டும்.

6. வினைவாட்டு வீரர்கள் அல்லது தீவிர தேகப்பயிற்சி செய்பவர்கள், தொடங்கு முன் முட்டிக்குச் சூடு ஒத்ததமும் பயிற்சி முடிந்ததும் 'ஐஸ்' ஒத்ததமும் தர வேண்டும். முன் ஐது ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து, தசைகளை இளக்கும். பின்னது தசைகளைச் சுருக்கி, வலியிருந்தால் குறைக்கும்.

இதெல்லாம் பலன் தரவில்லாதால் 'வாதுபேயி'தான்? முட்டி மாற்று அலுவலர் சிபிச்சை!

2 சத்தான உணவு - உணவு முறை O.A. வரும் காரணத்தைக் குறைக்காது - ஆனால், வலி, வீணைப்பு இவையகளைக் குறைக்கும். முக்கியமான 'குமடைட்ட' ஆர்தரை மஸ்'க்கு உணவு நல்ல பலன் தரும்.

கொழுப்பு, தாள்வங்கள், மாமிசம் எல்லாம் குறைக்க வேண்டும்.

புனிவரிசுடி காவேது ஆர்ப் ஸண்டனில் இந்த உபாதையைத் தரும் தடுப்புச் சக்தியில் முக்கிய அலுவல, மூலக்கறை கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இதில் வெற்றியடைந்தால் பல வியாதிக்குக்கு விடிவு கிடைக்குமாம்.

தான் இரமும் இவர்களின் வெற்றிக்கு, இருமணவயானை மலை போல் நம்பி, வேண்டிக் கொண்டு வருகிறோம்.

— விஜயா ஸ்ரீதர்

ஒரு கப் மைதா மாவு, இரண்டு கஸ்பூன் ஆரோரூட் மாவு, கொஞ்சம் தயிர் சேர்த்து பூந்தி மாவு பதத்தில் காளையில் கரைத்து வைத்து விடுங்கள். சாயந்திரம், ஊறவைத்துள்ள மைதா மாவு கலவையில் உங்களுக்கு விருப்பமான கலர் (ஆரஞ்சு, பச்சை) சேர்த்து பூந்தி செய்து, சர்க்கரைப் பாகில் போட்டு இரண்டு நிமிடம் ஊறிய பிறகு எடுத்து விடுங்கள். ஒரு மாறு தலுக்கு ஞாயிற்றுக் கிழமை சாயந்திரம் குடும்பத்தினருக்கு இந்த மைதா மாவு பூந்தி செய்து கொடுக்கலாம். பூந்தி கலர் புல்லாக இருக்க வேண்டும் என்றால் ஒரு தடவை ஆரஞ்சு கலர், ஒரு தடவை பச்சை, ஒரு தடவை கலர் இல்லாமல் வெள்ளையாகவே பூந்தி செய்யலாம்.



- சீதா ராமநாதன்.

இரவீந்திரநாத் தாகூரின் சாதனை

நல்ல பண்புணர்வையுடைய முழு மனிதனாக நம்மை நாமே எப்படிச் செதுக்கிக் கொள்ளலாம் என்பதற்கு தாகூரின் வாழ்க்கை அனுபவங்களும் அவரது மேலான கருத்துக்களும் பெரிதும் வழிகாட்டுகின்றன. மொழிப்பெயர்ப்பு - இரா. துரைஜன்.

பக். 216 விலை ரூ. 70.00

செவ்விய பதிப்பகம், காரைக்குடி - 600 019

நுட்பாகம் உங்கள் நுட்பாகம்

உணவே மருத்தாக அமைகிறது என்பது அடிப்படையில் சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் பின்பற்ற வேண்டிய அந்தக் கால உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை எடுத்துச் சொல்கிறார் ஆசிரியர் டாக்டர். என் பிரேமா.

பக். 319 விலை ரூ. 30.00

நெயர் பதிப்பகம், 96, ஸ்டீட்ஸ் அவுட்கம், திருச்சூர் - 91



**புக்
ஜெல்ஃப்**

புத்தகத்தைப்
புரிந்துகொள்

மாணவர்களுக்கான தன்னம்பிக்கை கட்டுரைகள். தெய்வகந்தி சுவாமிநாதன் அவரது பாணியில் சிறு சிறு கதைகளைச் சொல்லி மாணவர்களிடத்தில் நம்பிக்கைகளைத் தூண்டுகிறார்.

பக். 176 விலை ரூ. 40.00

(அம்மை புத்தகங்கடம், 38, உண்ணாமலை அம்மாள் தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017)

தங்கக் கிளி

இரண்டு தாவடிகள் அடங்கிய புத்தகம். இரண்டும் சிறுவர்களைக் கவரும் வண்ணம் நிறைய மத்திர மாயாஜாலங்களுடன் எழுதப் பட்டிருக்கும் அரசா காவத்துக் கதைகள். படிக்க சுவாரஸ்யமான உணவை. ஆசிரியர் அமுதா கமேசன்.

பக். 312, விலை ரூ. 80.00

(அதிபி நிலையம் பதிப்பகம், புதிய எண் 57, முதல் தளம், மொழிகா மடம் காரை, சென்னை - 600 019)

ஐந்து மொழி அகராதி

தமிழ், ஆங்கிலம், பிரெஞ்சு, ஜெர்மன், இத்தாலி என ஐந்து மொழிகளிலும் A to Z வரைக்கான எழுத்துக்களுக்கு அதற்கு மொழி களில் அர்த்தங்கள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. மாணவர்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதும் புத்தகம். ஆசிரியர் பேராசிரியர் சகிப்புபுயம்.

பக். 344, விலை ரூ. 100.00

மணிமொழியைப் பிரசுரம் த.பெ. எண் - 1447 புதிய எண் 2 தனிமகாசம் காரை, தி. நகர், சென்னை - 600 017

இந்தியா 2020

குடியரசுத் தலைவர் அப்துல் கலாம் மற்றும் அவருடைய துணைப் ப.ச. ராஜன் இருவரும் சேர்ந்து இயற்றிய 'இந்தியா 2020' ஆங்கில மொழி பதிப்பின் தமிழாக்கம். இளைய சமுதாயத்தினர் வகுப்புகளத்தில் எப்படி இருப்பார்கள்? அவர்களைச் செம்மைப்படுத்த என்னென்ன செயல் திட்டங்கள் எப்பதை அழகாக எடுத்துரைக்கின்றனர். தமிழாக்கம் நெய்மை க. முத்து.

பக். 223 விலை ரூ. 60.00

சிறு செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லீட்., 41-பி, சிட்டி கோ இன்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 090

சத்தோஷ சாம்பாஜியம்

மொட்டை கருதாசியால் தின்று போன கல்யாணம் எப்படி கபமாக முடிகிறது என்பதை விநாயக திருப்பங்களுடன் சொல்லப் பட்டுள்ளது முதல் நாவலில். இரண்டாவது தாவல் சோசரி குடும்ப வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளும், தீர்வுகளும். ஆசிரியர் இத்திரா செனத்திராஜன்

பக். 160, விலை ரூ. 15.00

(திருமகள் நிலையம், புதிய எண் - 10, மெய்கட் தாராமனா காரை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

விடுகதைக் காஞ்சியம்

பயன்படும் பிடித்து அழுத்தினால் பதறிப் பதறி அமுலான - ஹார்மோனியம் இப்படிச் சுவையான சித்திக் கவையும் விடுகதைகள்.

தொகுப்பு : ரோஜா முத்துமயா

பக். 176, விலை ரூ. 45.00

நாளை நிலையம், காரைக்குடி - 600 019

கண்ணன் கதைகள்

சிறுவர்கள் படிக்கும் வகையில் படல்

கனடா கன்ஸலரின் லீஸைக் அழகாக கதை போல் சொல்லப்பட்டுள்ளது. பேராசிரியர் எ. சோதி

பக். 128, விலை ரூ. 40.00

தூன்மொழிப் பதிப்பகம், 41, கல்வா விஜி காலநி தகர், புதுச்சேரி - 605 009

செயல்ப் பாப்பாவுக்கு என்ன பெயர் குட்டலாம்?

ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் ஏற்ற அழகிய தமிழ்ப் பெயர்கள் தனித்தனியாக தரப்பட்டுள்ளன. தொகுப்பு : தொல்காப்பி.

பக். 168, விலை ரூ. 35.00

தொழில்வாரி புத்தக நிலையம், 2, முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, தி. தகர், சென்னை - 600 017

மண்ணவர் சக்தி

இந்தூஸில் இளைஞர்களுக்குப் போலதப் பழக்கம் முதல் பல இல பழக்கங்களினால் ஏற்படும் இன்னல்களை வெகிச்சம் போட்டுக் காட்டி அவர்களை வட்டியப் பாதைக்குச் செல்வ வழிகாட்டுகின்றார் ஆசிரியர், ஆய்விவ மூலம் கவாமி நாரிஷாந்தர், தமிழில் கே. சரஸ்வதி

பக். 67, விலை ரூ. 10.00

1171 சாமிகிருஷ்ண மடம், காமலாப்பூர், சென்னை - 600 094

உடல்நலம் காக்க மருத்துவ நுபுணர்களின் அறிவுரைகள்

குழந்தைப்பேறு, தாய்மியல், மூட்டு, எலும்பு என்று வெவ்வேறு பிரிவுகளிலுள்ள பல பிரபல மருத்துவர்களிடம் பொதுவாக ஏற்படும் சந்தேகங்களை கேள்வி : பதில் அடிப்படையில் விளக்கம் பெற்று பயனுள்ள தீர்மான படைத் துள்ளனர், தொகுப்பு எம். வட்டசாமி சுப்பிர மணியம்.

பக். 250, விலை ரூ. 30.00

திருவாரூர் புத்தக நிலையம், புதிய எண் 22, திவாங்கராஜ நகர், சென்னை - 600 017

நலம் தரும் ஸ்ரீதேவியின் ஸ்தோத்திர மஞ்சரி

அம்பாள் மேல் இயற்றப்பட்ட பாடல்கள், ஸ்தோத்திரங்கள், நாமாவளிகள் அடங்கிய மூழுமையான தொகுப்பு. ஆசிரியர் சோமநாத றுருக்கன்.

பக். 49, விலை ரூ. 20.00

1171 ஆனந்த நிலையம், 29/2, ரங்கநாதன் தெரு தி. தகர், சென்னை - 600 017

நாளுக்கு நாள்தான்

365 நாட்களுக்கும் ஒவ்வொரு நாள்தான் என்று கவாமி தயானந்த சரஸ்வதி அவர்களின் ஆன்மிக விளக்கங்களை சிலை போல் தொகுத்து வழங்கியுள்ளனர்.

பக். 372, விலை ரூ. 30.00

தயானதி பதிப்பகம், 34, திவாங்கராஜ தெரு தி. தகர், சென்னை - 600 017

தோகையெல்லாம் பூப்பாக்கிகள்

பெண்ணில் பிரச்சனைகளை கவனிதயாக வடித்து, சமுதாயத்தில், குடும்பத்தில் அலுந்துக் குழைக்கப்படும் துன்பங்களுக்கு குரல் கொடுக்கிறா ஆண்டாள் பரிவதர்நிணி அவரது இந்த மரபுக் கவிதைகள் ஆன்மிகம், இயற்கை, கத்து வம் என்று பல தளங்களையும் தொட்டுச் செல்கின்றன.

பக். 72, விலை ரூ. 35.00

தாரகவேத்திரா வெனிவிதி, 15/7, கொன் விதா அடுக்ககம், பாடிக்குப்பம் சரஸ்வதி, சென்னை 600 060

புதிய பாண்டியில் ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை

சிலை விளக்கங்கள் எனிய தமிழில் அனை வரும் படித்துப் பயன்பெறும் வகையில் தரப் படட்டுள்ளன. ஆசிரியர்கள் கே.என். சரஸ்வதி, ஆர்.சி.ஸ். ராய்

பக். 176, விலை ரூ. 45.00

164 உயர்குடி பன்னிகேஷன்ஸ், 32, திட்டச அம்பாள் தெரு, தி. தகர், சென்னை - 600 017

எளிதானது, இணையம்

இண்டர்நெட் பற்றித் தெளிவாக விளக்கிச் சொல்லும் நூல். புதிதாகக் கற்றுக் கொள்பவா களுக்கும், மாணவர்களுக்கும் பயன்படும் நூல். ஆசிரியர் க. வெங்கடாசலம்.

பக். 176, விலை ரூ. 40.00

பெரிசாம்பல், 34, அனாஸுழைக் காலு தெரு, சென்னை - 600 009

கேஸ்ட்

அறுபாநா ரமணன் பாண்டிச்சேரி அண்ணாபிக் மேல் இயற்றிய பாடல்களை நம் கம்பீரக் குரலில் மெய்யுருகப் பாடியிருக் கிறார் டாக்டர் எம். பாலமுரளி கிருஷ்ணா. இசை பி.வி. பாலசாப். தயாரித்து வெளிவிட் டிருப்பவர் சாச்சில் பாண்டியன்.

விலை ரூ. 30.00

(உதகல் மீதுளிக், மத. 2, தொலநாம் அபெவ்லு, சாஸ்திரி தகர், சென்னை - 600 024)

சென்ற இதழில், தோழி வீமலா அவர்களின் கேள்விக்குப் பதில் கூறும் வகையில் மஞ்சளா ரமேஷ் ஸ்வயம்வரம் என்பதில் உள்ளடங்கியுள்ள பெண்ணடி மைத்தனத்தை வெளிக்கிட்டுக் காட்டி யிருந்தார்கள். இப்போதும் பெண்களின் திருமணம் காரண, காரியங்களை அடிப் பட்டதாக வைத்தே நிச்சயிக்கப்படுகிறது.

பெண்களின், அழகு, அந்தஸ்து, கல்வி, வேலை, பொருளாதார வசதி போன்ற

வாருக்காது. ஆயில்ல நட்சத்திரம் மாமி யாருக்கு உதவாது. கேட்டை மைத்துன ருக்குக் கேடு... இப்படி நிறைய மூட்டுக் கட்டைகள். இவற்றையெல்லாம் கடந்து வருவதற்குள் அப் பெண்ணின் வயது தங்குதடையின்றி ஓடியிருக்கும்!

எங்கள் இரு பெண்களையுமே, என் பெரிய தந்தையின் மகன் என் அண்ண னின் இரு மகன்களுக்கே திருமணம் முடித் தோம். அண்ணன் அண்ணியே எம்பந்தி

ஆயில்லம் மாமியார்



அருமையாக இருக்கிறார்!

வற்றை எடை போட்டு, அதன் பிறகே பின்னை லிட்டார் திருமணத்தைப் பற்றிய ஒரு முடிவுக்கு வருவார்கள். அப்படியும் திருப்தி ஏற்படாத நிலையில் அப் பெண் ணைத் தட்டிக் கழிக்க இருக்கவே இருக்கிறது 'ஜாதகப் பொருத்தமில்லை' என்ற காரணம்.

பெண்ணின் மூல நட்சத்திரம் மாம

யுமாயினர். எத்தனிட இடைமூலமின்றி, மணப்பொருத்தம், ஜாதகப் பொருத்தம் எல்லாம் அமைத்து, முதல் பெண்ணின் திருமணம் நடந்தது.

இரண்டாவது மகன் ஆயில்ல நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவன். அண்ணனின் கடைசிப் பையனுக்குக் கேட்டார்கள். 'ஒரே லிட்டிய் இரு பெண்களையுமா?' என்

கணவரிடமிருந்து எதிர்ப்பு வந்தது. ஆனால் செல்ல மகனின் விருப்பத்தை நிறைவேற்ற அளவளவதாகச் சம்மதித்தார். ஜாதகத்தில் நம்பிக்கையுடைய அவர் பொருத்தம் பார்த்த போது எத்தனித்திலும் பொருத்த மின்மை கண்டு கவலைப்பட்டார். ஆனால் பெண்ணின் விருப்பம் தீர்க்கமாக இருந்ததால் வேறு வழியின்றி திருமணத்துக்கு ஒப்புதல் தெரிவித்தார்.

ஆயில்லம் மாயியாருக்கு ஆகாபே' இந்த இடத்தில் என் அண்ணியைப் பற்றிச் சொல்வியே ஆக வேண்டும். பொறுமைவும், பாசமும், பண்பும், பரிவும் மிகை குணவதி என் அன்ணி. அந்த வருடம்தான் 'அறுபதாம் சுபராணம்' முடிந்திருந்தது. அண்ணலிடம், அண்ணி கூறினார்கள்: "நான் நிறைவான வாழ்க்கை வாழ்த்து முடித்து விட்டேன். என் பிள்ளைகளின் சந்தோஷமான எதிர்காலம்தான் எனக்கு முக்கியம். விருப்பப்பட்ட பெண்ணும்; பிள்ளையும் திருமணத்தால் சேர்ந்து, தீர்க்காயுடடன் இருக்கட்டும்" என்று. ஜாதகத்தடைபயப்புறம் தன்னி ஆண்டவன் மேல் பாரத்தைப் போட்டுத் திருமணத்தை முடித்தோம். பதினான்று வருடங்கள் ஓடி விட்டன. இதில் என்ன அதிசயம் என்கிறீர்கள்? சொல்கிறேன்.

அண்ணியின் நான்காவது பிழைத்தின் போதுதான் டாக்டரின் பரிசோதனையின் போது அவர்களுக்குப் பிறவியிலேயே இருதயக் கோளாறு இருந்தது தெரியவந்தது. இவ் வளவு நாள் உலிரோடு இருந்து, நான்கு சூழ்நடைகளைப் பெற்றது பெரிய அதிசயம்

என்று வியந்த டாக்டர், குடும்பக் சட்டுப் பாடு ஆபரேஷனையும் செய்வித்தார். மறுபடியும் கறுசுறுப்புடன் இயங்கி, சூழ்நடைகளை வளர்ந்து ஆளாக்கினார்கள். கடவுள் பக்தியும், கடமை உணர்வும், நல்ல மனப் பான்மையே மருந்தாக அமைந்து அவர்களை தலமுடன் வாழ வைக்கிறது.

திருமணமான மறு வருடமே மருமகனுக்கு சிங்கப்பூரில் வேலை கிடைத்து பெண்ணுடன் சென்றார். கைநிறைய சம்பளம். வளமான வாழ்க்கை. எல்லோருமாக என் அண்ணியும்தான் - சிங்கப்பூர் சென்று வந்தோம். ஆகாவத்தில் பறக்கும் போது அவர்களின் உடல் தலம் பற்றிக் கவலைதான் எங்களுக்கு. ஆனால் விமானம் ஏறி வியாதியை வென்று வந்தார்கள். அவர்களில் தளனம்பிக்கையும், கடவுள் பக்தியும், கறுசுறுப்பும் அவர்களை இன்னும் பல்வாங்கு வாழவைக்கும். 'ஆயில்லம்' அவர்களை அண்ட முடியாது. அண்ணலும், அண்ணியும் எங்களின் "அறுபதாம் சுபராண விழாணவ" மனசுள், மருமகன்கள், பெரன் பேத்திகளுடன் வந்திருந்து நடத்தி வைத்து எங்களை ஆசிரவத்தார்கள்.

வாழ்க்கை என்பதே மேடு பள்ளங்கள் திறைந்தவைதான். ஜாதகப் பொருத்தம் அளவந்தவர்களுக்குக் கஷ்டமே வந்ததில்லையா? ஜாதகம், தோஷம் போன்ற காரணங்களால் பெண்களை வதைக்காதீர்கள். இறையழிபாரும், எண்ணத் தூய்மை யுமே வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டிகளாகும்.

- என். ரங்கநாயகி

வெளியூர் செல்லும் போது, மசாலா சாமான் களை அப்படியே வைத்து விட்டுச் சென்றால் வண்டு பிடித்து வீணாகி விடும். இதைத் தவிர்க்க சிறு பெருங்காயத் துண்டை மல்லித் தூள், மிளகாய்த் தூள் டப்பாவினுள் போட்டு வைத்தால் றொம்ப நாள் கெடாமல் இருக்கும்.

- ஜுமாணா ஜூல்பிகார்.



நாடுங்கள் நல்லது நடக்கும்



ஜோதிடர் பூவேக வைகுண்டம் பூராயகம் எம்மாச்சுணா அய்யப்பன்
பெருமாள் கலியுக வரதனை நாடுங்கள்...

S.A.P. வரதன்

வயது : 85

ஜாதகம் • கைசேகக • பெயரியல் நிபுணர்

* 75 வருடமாக அனுபவமுள்ள தெய்வ அருள்பெற்ற ஜோதிடர்

மூன்று தூற்றாண்டுகள் கடை அனுபவம் கய்ப்பத பரம்பரையால் வழியரும் பரமான்ந்த பரமேஸ்வர குருக்கள் சொந்து எழுபத்து ஐந்து வருடங்களாக பரிகாரங்கள் செய்து கொண்டு வருகிறார். இவர் செய்து கொண்டு வரும் இப்பரிசார விபரத்தை "The Hindu" "Personal Classified" "Thanks Giving" பத்திரிகில் ஏவ்வொரு திங்கட் பிழைம மற்றும் வெள்ளிக்கிழமை தோறும் காணலாம்.

- * இக்காலகல் பேய் தகைமகள் பெருக... வகுவிரி
- * ஜோதில் வந்து ஆலோசனை பெறுபவர்களுக்கு கட்டணம் ரூ.100/- மட்டுமே.
- * தயார் மலம் ஆலோசனை பெறும் வெளியூர் அன்பர்கள் ஆலோசனை கட்டணமாக ரூ.350/-க்கு 10.00 அல்லது 15.00 மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும்.

E.W.S. 1743 VASANTHAM COLONY, 1st Street,
ANNA NAGAR WEST, CHENNAI - 600 040. PH: (044) 2618 0541

ஆலோசனை ஜோதில் : காலை 9.00 a.m To 1.00 p.m மாலை 6.00 p.m To 8.00 p.m

குறிப்பு: மது அருத்துப்பவர்கள், புகையிடிப்பவர்கள் இதழையை கொடுமுள்ள பழக்க வழக்கங்கள் உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக இங்கு வரக்கூடாது. ஜோதிடம் பார்க்க வரும் பெண்கள் சீக்கிரம் கத்தமாக வரும்படி வேண்டப்படுகிறது. தாய்மார்களும், மகப்பேயர்களும் கைவலையங்கள் அணிந்து கொண்டு வரவேண்டும். ஆண்களும், பெண்களும் கடுப்பு உடை அணிந்து வரக்கூடாது.

Accountant வேலை வாய்ப்பு என்பது உங்கள் அக்கவுண்டன்ஸ் அறிவையும், அனுபவத்தையும் மட்டுமே பொருத்ததல்ல ...



Tally

மிகவும் முக்கியம்

ஜெனினிஸ்சில் மடிப்பது மிக மிக முக்கியம்

GENESIS

India's **Tally** No.1 ACADEMY
CHENNAI-COIMBATORE-ERODE

மேலும் விவரங்களுக்கு

இலவச தொலைபேசி அழைப்பு
1600 444 888



• சார்ல் மாநாடு

இ ஆஸ்திரேலிய கேப்டன் ஸ்டீவ் வாஸ்தன் சர்வதேச கிரிக்கெட் வார்ட்ஷிப்பிற்கு ஒய்வு பெற்றார். சிட்னியில் நடைபெற்ற இந்திய ஆஸ்திரேலிய டெஸ்ட் பந்தவத்தில் தன் 30 ஆவது அரை சதத்தை எடுத்துள்ளார். குடும்பத்துடன் நேரம் செலவழிப்பது, புத்தகம் எழுதுவது, உண்ணர் கிரிக்கெட் என தன் ஓய்வை செலவழிக்கப் போவதாக வாஸ்தன் கூறியுள்ளார்.

இ தான் இறப்பதற்கு பத்து மாதங்களுக்கு முன்பு உயரண எழுதிய கடிதத்தில் தன் கணவர் தன்னைக் கொலை செய்ய சூழ்ச்சி செய்வதாகவும், அதை ஒரு கார் விபத்து போல ஜோடிக்க இருப்பதாகவும் குறிப்பிட்டிருக்க வேண்டும் பிரிட்டனில் பெரும் பரபரப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

இ 43-வது பிறந்த நாள் கொண்டாடும் வேளையில் கிரிக்கெட் வீரர் கபில்தேவின் Straight from the heart என்ற அவரது கவசரிதையை கபில்தேவ் தாயார் ராஜ் நிகாஷ் வெளியிட்டார். இந்த வகுடம் விஷ்டம் சிறந்த இந்திய கிரிக்கெட் வீரர் விருது கபில்தேவுக்குக் கிடைத்துள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது.

• விருது பெற்ற சாதிபாய்



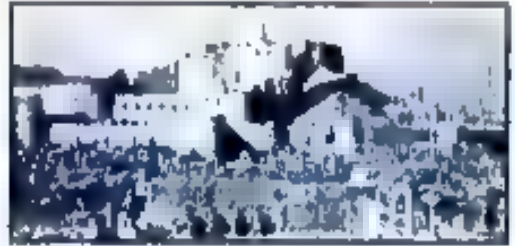
நியூஸ் சாலை நியூஸ் சாலை

இ ஒரு கட்டத்தில் காந்தியைப் பற்றி கறுகையிட "அவர் செய்ன்ட் ஹயிபிள் காஸ் திவையம் நடத்திவவர்" என்று கிண்டலாகக் கூறிவது பெரும் சாச்சையை ஏற்படுத்தியதை அடுத்து நதில்லாரி மன்னிப்புக் கேட்டார்.

- பூர்வீமா

கவாமுத்துவுக்கு சாதித்ய அகாதமி விருது

இலக்கியத் துறையில் உயரிய விருதாகக் கருதப்படும் சாதித்ய அகாதமி விருதிற்கு கவிஞர் கவாமுத்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார். இலக்கியத் துறையில் சிறப்பான சேவை ஆற்றியதற்காக வழங்கப்படும் சாதித்ய அகாதமி விருது, இந்திய இலக்கியத் திண ஆண்காரர் விருதாக கருதப்படுகிறது. இம்முறை இந்த உயரிய விருதிற்காக 22 இந்திய மொழிகளில் இருந்து 6 நாவல்கள்,



• புகல்பந்திற்கு முக்...

5 சிறுகதைகள், 5 கவிதைகள் மற்றும் 3 கட்டுரைகள் ஆகியவை தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளன தமிழ் மொழியில் 'கள்ளிக் காட்டு இதிகாசம்' என்ற நூலுக்காக கவிஞரும், திறைப்படப் பாடலாசிரியருமான கவாமுத்துவிற்கு சாதித்ய அகாதமி விருது வழங்கப்படுகிறது.

இந்த விருது ரூ. 50 ஆயிரம் ரொக்கப் பணமும் பாராட்டும் பத்திரமும் கொண்டது. கவிஞர் கவாமுத்து ஏற்கெனவே பத்மஸ்ரீ உண்மிட்ட பஸ்தேவிய விருது கணைப் பெற்றுள்ளார் என்பது



• விவாதி கிளிடன்

நியூஸ் சாலை நியூஸ் சாலை நியூ

குறிப்பிடத்தக்கது.

• உபசரித்த

டெல்லி செங்கோட்டையை இராணுவம் காலி செய்தது

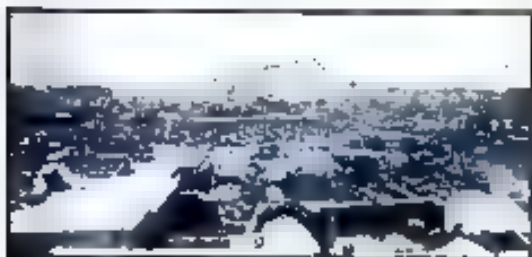
■ டெல்லியில் உள்ள வரலாற்று முக்கியத்துவம் வாய்ந்த செங்கோட்டையை பாதுகாப்புத் துறை அமைச்சர் ஜார்ஜ் ஃபெர்னான்டஸ் கற்றுலாத்துறை அமைச்சகத்திடம் ஒப்படைத்துள்ளார். டெல்லியில் உள்ள செங்கோட்டை, இவ்வளவு நாட்களும் இராணுவத்திடம் இருந்தது. இதனால் கற்றுலாப் பயணிகள் இதனைப் பார்க்க பல்வேறு கட்டுப்பாடுகள் இருந்தன. செங்கோட்டை மீது தீவிரவாதிகள் தாக்கியதைத் தொடர்ந்து, கற்றுலாப் பயணிகளுக்கு முற்றிலும் தடைவிதிக்கப்பட்டது. இந் நிலையில், இக்கோட்டையை பொது மக்கள் பார்க்க வசதியாக அதனை கற்றுலாத் துறையிடம்



• ரய்வு



நகர் இஸ்லாமாபாத்தில் மூன்று நாட்கள் நடைபெற்றது. சார்ச் நாடுகளுக்கு இடை யேயான நட்புறவை பலப்படுத்துவது, பொருளாதாரம், விருஞ்ஞானம், தொழில் துட்பம் போன்ற துறைகளில் ஒத்துழைப்பை மேம்படுத்துவது உள்ளிட்ட பல்வேறு முக்கியப் பிரச்சனைகள் மாநாட்டில் விவாதிக்கப்பட்டன. இதில் கலந்து கொள்ள பிரதமர் வாஜ்பாய் இஸ்லாமாபாத் சென்றார். மொரார்ஜி தேசாய் பிரதமராக இருந்த போது, வாஜ்பாய் வெளியுறவுத் துறை அமைச்சர். அப்போது இஸ்லாமாபாத் சென்றவர் இருபத்தி ஐந்து ஆண்டுகள் கழித்து இப்போதுதான் மீண்டும் இஸ்லாமாபாத் சென்றார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



• புகம்பந்திக்கு பின்...

ஒப்படைக்க வேண்டும் என்ற கோரிக்கை எழுந்தது. இதைப்படுத்து, பாதுகாப்புத் துறை அமைச்சர் ஜார்ஜ் ஃபெர்னான்டஸ், கற்றுலாத்துறை அமைச்சர் ஜக்மோகனிடம் செங்கோட்டையை முறைப்படி ஒப்படைத்தார். இதைப் பெற்றுக் கொண்ட ஜக்மோகன் முயற்சி

மோகன். செங்கோட்டையை முழுமையாகச் சீரமைத்து கற்றுலாப் பயணிகள் பார்க்க அனுமதிக்கப்படும் என்றார்.

• தெய்வதாஷன்

■ சார்ச் அமைப்பின் 12வது மாநாடு பாகிஸ்தான் தலை

■ பாகிஸ்தானிலுள்ள ராவல் பிண்டியைச் சேர்ந்த குரோம்ஷோஸத் - கல்வால் ஷோஸத் தம்பதியின் குழந்தை முகமது தஸ்ஹாஷோஸத் (வயது 13 மாதம்) பிறக்கும் போது கண்ணில் குறைபாடு. சென்னை யிலுள்ள அகர்வால் கண் மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி நிலையத்துடன் தொடர்பு கொண்டு, அத் தம்பதி பாகிஸ்தானிலிருந்து பஸ் மூலம் இந்தியா வந்தனர். குழந்தைக்கு, கண் பார்வைக்கு முக்கியமான கார்னியா • செங்கோட்டை ஒப்படைப்பு!

எனப்படும் விழி வெண்படல் முடி கருவிழி யும் ஒன்றோடு ஒன்று



ஒட்டிக் கொண்டிருக்க சென்னைவில் மரகதம் சத்திரசேகர் என்பவர் (காலமாக) தனது கண்களை தானமாகத் தர... அக் கண்கள் சிறுவன் மூகமதிற்ரு அறுவை சிகிச்சை மூலம் பொருத்தப்பட்டது அவன் வாழ்வில் ஒளி பிறந்தது. மிக தெருக்கமான உறவில் இருமனம் செய்வதால் இதுபோன்ற சூறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றனவாம்.



• புத்தபீடம்

பி கடந்த ஆண்டு (டிச 26, 2003) ஈராலில் 'பாம்' நகரில் புகம்பம் நிகழ்ந்தது. ரிக்டர் அளவில் 6.3 காட்டியதோடு, பாற்பதாவிடம் மக்களும் மண்ணோடு மண்ணாய் மாண்டனர். அதோடு சிட்டாடெவ் என்ற பிரசித்தி மிக்க ஈரான் கட்டிட தொழிய்ருட்டம் மிளிர்ந்தும் நினைவுச் சின்னமும் புண்ணோடு மண்ணாடிப் போனது. புகம்ப இடிபாடு

பி இத்தியா முழுவதும் பத்திரப பதிவு முத்திரைத்தாளான போலியாக அச்சடித்து விற்பனை செய்து ரூ. 30 ஆயிரம் கொடி அளவுக்கு அரசுக்கு இழப்பு ஏற்படுத்தி

களிலிருந்து பதிமூன்று நாட்கள் கழித்து வயது பாட்டி ஒருவர் கூலிருடன் மீட்டப் பட்டார் என்பது மட்டும் ஒரு விசேஷ செய்தி.

• ஆர். கந்தரவல்லி



• செவ்வாயில் ரோவல்

மாபெரும் மோசடி நடத்துள்ளது. இந்தக் குற்றச்சாட்டின் எதிரொலியாக கர்நாடக மாநில மத்திரி ரோஷன் பெய்க் தனது மத்திரி பதவியை ராஜினாமா செய்தார்.

சசுஜினாமா



• என்பது வயது இளைஞர்!



• உயிர் தப்பிய முயற்சி

பி சைனா காடுகளில் பிடிக்கப்பட்டு வளர்த்து வரும் "பாண்டா" கரடி வகை மிருகங்களுக்காகவே ஒரு பிஸ்கட் தொழிற்சாலைவை துவங்கியுள்ளது சைனா அரசு. மூலதில் செடிகளை கொண்டு செய்யப் படும் இவ் வகை பிஸ்கட்டுகளில் தாரச் சத்து மற்றும் விட்டமின் நிறைந்ததாக இருக்குமாம். கிரீம் கலரில் உள்ள இவ்வகை பிஸ்கட்டுகளை பாண்டா கரடிகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவதாகக் கூறுகிறார்கள். பிஸ்கட்டுகளை தவிர புதுவகை உணவுகளையும் தயாரித்துக் கொடுக்கப் போவதாகக் கூறினார் பாண்டாக்களை ஆராய்ச்சி செய்து வரும் அறிஞர். பாண்டா வகை இனம் அழிந்து போகாமல் வளர்க்கவே இம் முயற்சி என்று கூறுவது சைனா அரசு.

பி பதினேழாம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்து வந்த இரண்டு புத்த பிட்டுக்களின் இறந்த உடலை திரவன் நிலையில் அமர்த்தி அவர்

சமையல் அறையின் சௌபாக்யம்



சௌபாக்யத்தில் உங்கள் மனம் கவர்ந்த மெழும்பு மற்றும்
கூடின் டாப் மாடல் வெட. கிரைண்டர்களில் கிடைத்த உங்கள்
விடமுற்றது ஒன்றை வாங்குங்கள்.



Sakthi Tabletop



maa Table Top



Tilting Grinder



Shree
TABLETOP GRINDER

SOWBAGHYA®

The Grinder People

118 volts & 220 Hz also available
for USA and Canada

- **Chennai:** 32-A North Usman Road, T. Nagar, 600 017 Ph: 044-2834 2908 / 2834 3547. Fax: 044-2834 4426
 - 5 Hasthinapuram Main Road, Chrompet 600 044 Ph: 044-2223 4420
 - **Erode:** 314 Perumudurai Road, 638 011 Ph: 0424-226 0245 / 9965
- **Bangalore:** 162, Veerapillai Street, 560 001 Ph: 080-532 0627 Email: sowbaghya@bttn.net Web: sowbaghya.com
 - **Delhi:** Madras Stores, Karol Bagh, Ph. 25722798
 - **Andaman:** SXB Enterprises, #2, Masheek Market, Port Blair 744 101
- **Overseas Dealers:** • **Greek:** Hadji Enterprises Ph: 04-3470310 • **Sri Lanka:** Good Value Distributors (Eswaran Bros) Ph: 01-2435842 • **Malaysia:** 86 Casa Concepts Sdn Bhd., Ph: 05-5261505
 - **Singapore:** Anacore Private Limited, Ph: 63341566

களின் உடலின் மீது ஒருவனை மரத்திலிருந்து எடுத்த திரவம், உமி, எறுப்பு புத்திலிருக்கும் மண் மற்றும் மல்லின் வளைகளைக் கொண்டு இந்த 'மம்பிக்னை' கெட்டுப் போகாமல் பாதுகாப்பாக ஒரு கண்ணாடிப் பெட்டிக்குள் சுதந்திர ஜன வாழ்வை அடைத்து வைத்திருக்கிறார்கள். இந்த உடல்கள் இனி நூறு வருடத்திற்கு கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும். வருங்கால சந்ததியினருக்கு அன்றைய புத்த மீட்கக்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளவே இம்முயற்சியாம்.

பாஸ்தோர் ஜனாதிபதி பர்வேஸ் முகாரரீப் இரண்டாவது முறைவாக உயிர்தப்பியிருக்கிறார். பதினோரு நாட்களுக்குள் இருமுறை அவரைக் கொல்ல தாக்குதல்கள் நடந்துள்ளன. தற்கொலை வெடியாளர்கள் மோட்டார் சைக்கிளில் வந்து ஜனாதிபதியின் பாதுகாப்பு கார்களுடன் மோதி வெடிக்க வைத்ததில் 14 பேர் இறந்துடன் 45 பேருக்கு காயம் ஏற்பட்டுள்ளது. அமெரிக்காவுடன் பாஸ்தான் உறவு வைத்துக் கொள்வதை எதிர்த்து அல்கொய்தா அமைப்பு இந்தத் தாக்குதல்களைச் செய்கிறார்களாம் என்று பாஸ்தான் அரசு கூறி வருகிறது.

சிங்கப்பூர் குடும்ப வழக்கு மன்றத்தில் திருமண விவாகரத்து வழக்காக மிகவும் எளிதாக செலவில்லாமல் விளரவில் நடந்த வசதியாக எலக்ட்ரானிக் விவாகரத்து மெஷினை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது சிங்கப்பூர் அரசு. விவாகரத்திற்கு தேவையான எல்லா அம்சங்களையும், கோரிக்கைகளையும் எலக்ட்ரானிக் மெஷினில் பதிவு செய்து விட்டால் அது முறையாக செயல்படுத்தி வழக்கிற்கு முடிவு சொல்லி விடுகிறதாம்.

2002-ற்கான "தூதர் சாதேப் பாஸ்கே" விருது ஹிந்தி நடிகரான எவரகிரீன் தேவ் ஆனந்திற்கு கிடைத்துள்ளது. 80 வயதான தேவ் ஆனந்த் இந்த விருதை வரங்கும் 34வது இந்தியராம். ஒரு குழந்தையைப் போல் துள்ளி நடந்து வந்து ஜனாதிபதி கையால் விருதைப் பெற்றார்.

அண்மையில் அசில இந்திய சிறத்த கைத்தியாளர்களுக்கும், கலைப் பொருள் செய்பவர்களுக்கும் விருதுகளை வழங்கினார் ஜனாதிபதி அப்துல் கலாம் கர்நாடகா

வைச் சேர்த்த சாந்திபால் புராதன வைவேஸப்பாடான "பாஸ்ஜரா" ஏம்ப்ராய் டரி வேஸப்பாட்டிற்கான சிறந்த விருதைப் பெற்றார்.

விருது பெறும் நிகழ்ச்சியில் பேச்சுவையில் கலைப் பொருட்களை விற்பதற்கு அரசாங்கத்தின் உதவியை எதிர்பார்க்காமல் தங்களுடைய திறமையை உலகுக்கு உணர்த்த இணையதளம் மிகவும் உதவியாக இருப்பதை உணர்த்தினார். பெங்களூரிலிருந்து இணையதளம் மூலம் ரோஜாப் பூக்கள் வெளிநாட்டிற்கு ஏற்றுமதி செய்யப்படுவதை உதாரணமாகக் கூறி எக்ஸினைப் பொருட்களை இணையதளம்மூலம் வெளிநாட்டிற்கு ஏற்றுமதி செய்து சுகத் தொழிலை விரிவாக்கலாம் என்று கூறினார்.

சியாமனா கவாமிநாதன்

அமெரிக்கா கடந்த ஏழு மாதங்களுக்கு முன்பு, கிண்ணில் செலுத்திய "ரோவர் ஸ்மிரிட்" ஆய்வு ஒடம் துாலரி 4ம் தெதி செல்வாய் கிரகத்தின் தளையிலிருந்து தற்போது ரோவர், செல்வாய் கிரக புவியியல் அமைப்பை படம் எடுத்து அனுப்பி வருகிறது செல்வாய் கிரகத்தின் "கிப்செல்" என்ற எரிமலை அருகே உள்ள எட்டு கிலோ மீட்டர் பரப்பளவை படம் எடுத்து அனுப்பியுள்ளது. இந்தப் பகுதியில் தள்ளைர் இருப்பதாக நம்பப்படுகிறது.

சூரியனிலிருந்து செல்வாய் கிரகம், 14 கோடியே 20 லட்சம் கைல் தொலையில் உள்ளது பூமியிலிருந்து 30 கோடி கைல் தொலையில் உள்ளது எனவே அங்கு ஒரு நாள் என்பது 24 மணி நேரம் 37 நிமிடமாக உள்ளது இந்த கணக்கின்படி ரோவர் 31 நாட்கள் அங்கு ஆய்வுப் பணிகளை மேற்கொள்ள உள்ளது.

கர்நாடக முன்னாள் முதல்வர் ராம கிருஷ்ண நெற்கட்டே (வயது 77) ஜனவரி 12ம் தேதி மரணமடைந்தார் கடந்த ஆள்கு மூளையில் அறுவை சிகிச்சை நடைபெற்று, அதைத் தொடர்ந்து அரசியலில் இருந்து விலகி இருந்த அவர், மூளையில் ரத்தநாசைகள் வெடித்து, அதனால் பக்கவாதம் ஏற்பட்டு இறந்தார். நெற்கட்டே வாதுபாய் அரரிஸ் வர்த்தகத்துறை அமைச்சராகவும் வி.பி.சி.ய் பிரதமராக இருந்த போது, மத்திய இட்டைக் கமிஷன் துணைத் தலைவராக இருந்தவர்.

மு. கலைநாா உம்மாள்

41-C, Sengupta Street, Ramnagar, Coimbatore - 541 009
Ph: 0422 - 2233253 Mobile: 0422 - 3141458

அழகுக்கு

பலீதரா ராஜாமணி, பம்பாய்.

மார்க்கண்டேயன் மாதிரி என்னும் இளமைபோடு திருக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறேன். என் கயது 55. என் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றவாறு நியற்கை உணவுகளை திறையச் சாப்பிடுவேன். சமீப காலமாக வெயிட் ஏழிக் கொண்டே திருக்கிறது. கழுத்துக்குக் கீழே தொளதொளவென்று சதை தொங்குகிறது. என்ன செய்வது?

உங்கள் கடிதத்திலிருந்து நீங்கள் தூங்குவதற்கு திறைய நேரம் (11.30 மணிக்கு மேல்) ஆகிறது. அப்போது நீங்கள் சாப்பிடும் தொளுக்கு உணவுகள் வெயிட் போடும். ஆகையால் இரவில் உணவு சாப்பிடும் போது ஸ்டாடாகச் சாப்பிடுவதே நல்லது. எளிய முறையில் உடல் இளைக்க, வெந்தீர் சாப் பிடவும், கட்டாயம் உடல் இளைக்கும். அடிக்கடி வெந்தீர் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் கொழுப்புச் சத்து குறையும். பார்லரில் சிபேஷியல் செய்து சிபேஸ் பெக் போட்டுக் கொள்ளவும். கழுத்துக்குக் கீழே தொங்கும் சதைக்கு காஸ்மெடிக் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரிடம் ஆலோசனை செய்யவும்.

ஸ்வேதா சேகர், தியூ பாம்பே.

பொடுகுத் தொல்லையால் என் முடி அதிகம் கொட்டு கிறது. இளநரை வேறு. பொடுகு எதனால் வருகிறது? வாரம் இரண்டு முறை ஷாம்பு போட்டுத்தான் குளிக்கிறேன்.

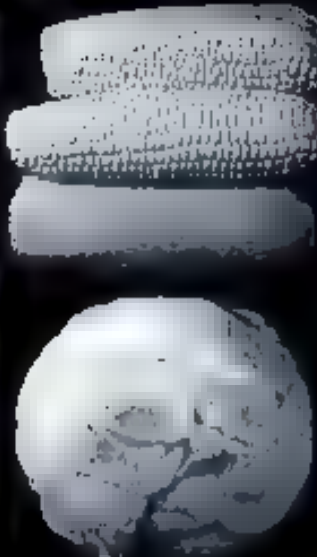
பொடுகு தலைமுடிக்கு விரோதி என்றே கூறலாம். அது கசைத்தின் வேர்க்கால்களை பலவீனப்படுத்துகிறது. இதனால் முடி உதிர ஆரம்பிக்கிறது. மண்டையின் சருமத்தில் அடைத்தாற்போல் ஒட்டிக் கொள்ளும் முடியின் வேர்க்கால் கள் சுத்தநிரமாக கலாசிக்க முடியாதபடி, தடுத்து விடும். அதன் விளைவாக முடி பலவீனப்பட்டு தங்கள் பிடிப்பை இழக்கும். முடி கொட்டத் தொடங்கும்.

சிலவளை பொடுகுகள் அரிப்பை உண்டா்பன்னாலும், உடல் குடு இருந்தாலும் பொடுகு ஏற்படும். மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் செய்து, ஹெண்ட்ளா போட்டு இரண்டு நிமிடம் கழித்து வானாறு இலைவழைத் தலைப்பாளை மாதிரி போட வேண்டும். வானாறு இலை நன்கு காய்ந்ததும், எடுத்து விட்டு தலைமுடியை சோற்றுக் சுற்றானாறு 'பேக்' மூலம் சுத்தம் செய்யவும். இவ்வாறு செய்து வந்தால் முடியின் வேர்க்காலில் உள்ள எண்ணெய் கிரமிக்கும் சக்தி முடிக்கு அதிகரிக்கிறது. பொடுகு அறவே வராது. முடியும் செழிப்பாக வளரும். பொடுகு அறவே நீங்க தவறாம ஹெண்ட்ளா, மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் செய்து கொள்வது அவசியம்.



அழகு

செய்ய...



ஹேமா

லக்ஷ்மிண

(அரு மந்திரம்
உணவுக் கலை
நிபுணர்)

ரேணுகா, மயாசத்தர் மற்றும் தெலுசேனா, கோயம்புத்தூர்.

என் கைவிலும், கால்களிலும் நகங்கள் நன்றாக வளர மாட்டேன் என்கிறது. என்ன செய்யலது?

இயல்பான அழகிற்கு நகங்களும் ஓர் இன்றியமையாத அம்சம்தான். வறண்ட, பிளவுபட்ட நகங்கள் உங்களுடைய கை, கால்களின் அழகைக் குறைத்து விடும். உங்கள் உடம்புக்கு ஏதேனும் பாதிப்புகள் ஏற்பட்டால் அது நகங்களின் பதிவாகி விடும். சமீபத்தில், கடுமையான நோயில் ஒருவர் பாதிக்கப்பட்டதாக எவ்வுத்துக் கொள்வோம். அதன் பிரதிபலிப்பாக, நகங்களின் வளர்ச்சி தடைபடும். வாழ்தான் முழுக்க நகங்கள் வளர்ந்து கொள்ளட்டே இருக்கும். சாதாரணமாக விழுவதில்லை.

உணவில் புரதங்களும், வைட்டமின் களும், கால்சியம் போன்ற தாதுக்களும் அதிக அளவில் இருக்க வேண்டும். மேல் நாட்டினர் கை உறை உபயோகப்படுத்து கின்றனர். அது நல்ல பழக்கம். டிடர் ஹெண்ட் உபயோகிக்கும் போது கிளவல் உபயோகிக்கவும்.

ஹேமா பாலகிருஷ்ணன், அபுதாபி.

எனக்கு வயது 20. எனக்கு எந்தத் தோல் வியாதியும் இல்லை. ஆனால் உடலில் அரிப்பு ஏற்படுகிறது. பத்து நிமிடம்தான் அரிப்பு இருந்தாலும் வகுப்பு நேரங்களில் இப்படி அரிப்பு ஏற்பட்டால் சங்கடமாக இருக்கிறது.

உடலில் திடீர் திடீர் என்று அரிப்பு ஏற்படுவது பூச்சிகள் வயிற்றில் இருந்தாலும் ஏற்படும். குன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை பூச்சி மருந்தை டாக்டரின் ஆலோசனை யின்படி சாப்பிட்டால் அரிப்பு வருவது நிற்கும். சாக்ஸேட் மற்றும் இனிப்பு வகைகளைச் சாப்பிடுவதை அறவே திறந்த வேண்டும். சருமம் வறண்டு போகாமல் இருக்க நிறைய பச்சைக் காய்கறிகள் பழங்கள் சாப்பிடவும்.

வத்தனா சோமநாத், பாண்டிச்சேரி.

எனக்கு வயது 45. எனக்குத் தலைமுடி முழுவதும் நரை வந்து விட்டது. டைட் போட் இண்டியில்லை. இயற்கையாக நானே ஏதேனும் செய்து கொள்ள முடியுமா? கல்லூரி விரிவுரையாளராக இருப்பதால்

திறையப் பேரை எத்திக்க வேண்டி இருக்கிறது.

இயற்கையாக, நரைமுடிவைச் சறுப்பாக மாற்றுவது கடினம். ஹென்னா போட் டாலும் சிவப்பாகத்தான் தெரியும். ஹென்னாவை, பர்னாடி கலரில் செய்து கொள்வதும் முடி, கவர் செய்தது போல் இருக்கும். நீங்கள் வீட்டிலேயே செய்து கொள்வது இயலாது.

குமுதவல்லி சிவராமன்.

பழங்களைச் சாப்பிட்டதும் தெஞ்சியே நிற்பது போல் உள்ளது. எப்படிச் சாப்பிடுவது? திறைய பழங்களே சாப்பிடுவதால், சமைத்த உணவு குறைவாக உண்பதால் சறுகலுப்பாக இருக்க முடியுமா?

பழங்கள் சாப்பிட்டு ஐந்து நிமிடம் கழித்து கட்டாயம் வெந்நீர் சாப்பிடவும். வெந்நீர் சாப்பிட்டதும் நாம் சாப்பிடும் பழங்கள் எளிதாக ஜீரணமாகி ஏப்பம் ஏற்படும். என்னிடம் வந்து உணவுமுறைப் பற்றி கேட்பவரின் எய்லோரிடமும் வெந்நீரின் அவசியத்தைச் சொல்லுவேன். உங்களுக்கும் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

மயங்கைவர் மலர் வாசலி.

என் அம்மாவிற்கு வயது ஆவி விட்டதால் தோல் மிகவும் வறட்சியாக இருக்கிறது. அதற்கு என்ன செய்யலாம்?

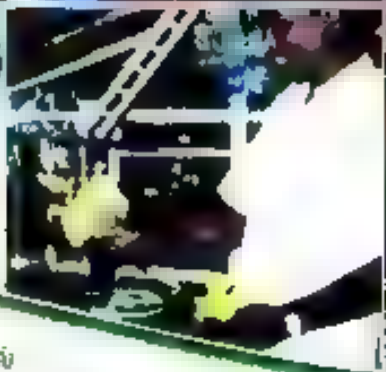
தாளாளர் திறைய குடிக்கச் சொல்வதும், மாயிச்சைரசர், பேபி லோஷன் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

வங்கி அதிகாரி, சேலம்.

இரவில் சரியான தூக்கமில்லை. ஆதலால் கண்களின் கீழ் கறுப்பு வண்ணம் உள்ளது. எவ்வாறு சரிசெய்வது? காலையில் வேலைக்குப் போனாலும் தூக்கமாக வருகிறது. ஃபேஷியல் செய்தால் போகுமா?

படுக்கை அறை சூழ்நிலையைப் பார்த்தாவே தூக்கம் வர வேண்டும். உங்கள் தீண்ட கடிதம் பார்த்தேன். ரம்யமான சூழ்நிலை அவசியம். தூங்குவதற்கு இரவில் நன்ற குளித்து விட்டுப் படுத்தாலும் தன்கு தூக்கம் வரும். ஃபேஷியல் செய்தால் கண்களின் கறுப்பு மறையும். நல்ல தூக்கம் மிக அவசியம். மருத்துவரிடம் ஆலோசிக்கவும்.

பள்ளிக்குள் பிருந்தாவனம்!



"எத்தகைய கல்வி
நவ்வொழுக்கத்தை, உருவாக்
சூழ்மோ, மனவலிமையை வளர்க்குமோ, விரிந்த
அறிவைத் தருமோ, ஒருவனை தன் சொந்தக் கால்களில்
நிற்கச் செய்யுமோ அத்தகைய கல்விதான் நமக்குத் தேவை"

- சுவாமி விவேகானந்தர்.

எனக்கு நீண்ட நாட்களாக ஒரு கனவு! உலகிலேயே 26,000 பேர்
கல்வி உறகும் இன்னும் சாதனை படைத்த சிட்டி மாண்டிசோரி
ஸ்கூலைப் பாரக்க வேண்டும். இதற்கு கனவு சொந்த ஆண்டு டிசம்பர்
மாதம் திறைவேறியது. பதினோராவது தேசியக் குழந்தைகள் அறிவியல்
மாநாடு உத்திரப்பிரதேச மாநிலம், வக்னோவில் மேற்கண்ட சிஎம்எஸ்.
என்றழைக்கப்படும் சிட்டி மாண்டிசோரி பள்ளி இன்னும் சாதனை
படைத்த பள்ளியில் நடைபெற்ற போது ஐந்து நாட்களும் இப் பள்ளியில்
தங்கும் வாய்ப்பைப் பெற்று மறக்க முடியாத அனுபவமாகும்.



கல்விக்கும்
அப்பாஸ்...

இப் பள்ளிக்கு வக்னோ மாநகரம் முழு வதும் இருபத்தி இரண்டு பள்ளிகள் உள்ளன. இப் பள்ளிகளில்தான் 25,000 மாணவர்கள், சர்வதேசத் தரம் வாய்ந்த ஆங்கிலக் கல்வியைக் கற்கிறார்கள். இக் கல்விக்கூடங்களில் வகுப்பறைவசத் தான் டிய பஸ் செலுப்பாடுகின்றனர், வக்னோவாசிகளை இப் பள்ளி சர்த்திருக்கிறது.

இப் பள்ளி போல தமிழ்நாட்டில் ஏதாவது ஓர் அரசுப் பள்ளி உண்டா எனக் கேள்வியெழுப்புவோருக்கு பதிலாக இருப்பூர் தெய்வாபாய் நகராட்சிப் பெண்கள் மேல்நிலைப் பள்ளியைச் சுட்டிக்காட்டலாம். இப் பள்ளிக்குள் சென்றால் ரதோ ஒரு தனிபார் பிருத்தாவைப் பள்ளிக்குள் துழைத்து விட்டோமோ! என்ற ஐயம் ஏற்பட்டு விடும். இருப்பூரில் ஏராளமான சிறந்த தனிபார் மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளிகள் இருந்தாலும்... சாதாரண உலகத் தொழிலாளியின் பெண் முதல், தொழிற்சாலை முதலாளியின் மகள் வரை இப் பள்ளியிலே படிப்பதற்கு என்ன காரணம்? தேர்ச்சி விதிதம் என்பது 95% சதமாக இருப்பது மட்டுமல்ல. இதற்கும் மேலே மக்களையும், மாணவிகளையும் கவர்த்திருக்கும் விஷயங்கள் பல உள்ளன!

மாகபட்டுப் போன இருப்பூர் நகரத் திலே நூற்றுக்கணக்கான மரம், செடிகளுடன் இயற்கையை நேசிக்கும் பள்ளி, மாணவிகளை ஈர்த்து, தங்கள் அழகிய வண்ணங்களால் கவந்த விழி வாரங்காமல் மயக்குகின்ற வண்ணப் பறவைகள், பானை வெள்ளைமையைத் தோற்கடிக்கும் விசித்திரப் புறாக்கள், அன்னந்தாட, பவிலும் வாத்துகள்; துள்ளித் திரியும் வர்ணயின்கள், மழை உருவாகி, அருவியாகக் கொட்டுவது போன்ற தோற்றத்தை உருவாக்கும் செயற்கை நீர் விழ்ச்சி... நம்பினால் நம்புங்கள் இதெல்லாம் ஒரு நகராட்சிப் பள்ளியில்தான்...

தமிழகம் முழுவதும் மழைநீர் சேகரிப்புத் திட்டத்தை 2003-ல்தான் அமுல்படுத்தினோம் என்றால், இப் பள்ளி மாணவிகள் 3000த்திலேயே நிலத்தடி நீர் மட்டத்தை உயர்த்திட பள்ளி வளாகத்திற்குள் ஒரு சிறிய ஏரியைக் கட்டி, கிணற்று நீர் மட்டத்தை உயர்த்தி சாதனைபுரிந்தவர்கள். இவர்களுடைய இத் திட்டத்தை மத்திய அரசு பாராட்டி, இப் பள்ளி மாணவியை 2001-ல் நடைபெற்ற இந்திய விஞ்ஞானிகள்

மாநாட்டில் கலந்து கொண்டுச் செவ்வது, தமது மாண்புமிகு தமிழக முதல்வரோ, வீட்டிற்கே அழைத்து பாராட்டும் பரிசைக் கொடுத்தார். மேன்மைமிகு பாரதக் குடியரசுத் தலைவர் டாக்டர் அப்துல் கலாம் அவர்கள் பாராட்டிப் பேசிய பள்ளி மாணவிகள் இப் பள்ளி மாணவிகளே!

பத்து வயது முதல் 11 வயது வரைபுள்ள பள்ளிக் குழந்தைகளுக்காக, அவர்களின் படைப்பாற்றலையும், அறிவாற்றலையும், சமூகப் பிரச்சனைகளை ஆராய்ந்து, தீர்வு மட்டுமில்லாது அமுல்படுத்தவும் செய்கின்ற மாநாடுதான் தேசியக் குழந்தைகள் அறிவியல் மாநாடு. மாவட்டம், மாநிலம் என வடிவெடுப்பட்டு, தேசிய அளவில் கலந்து கொள்ளும் குழந்தைகளுக்கு 'சைன்ட் ஸைண்டிஸ்ட்' என்ற விருது வழங்கப்படுகிறது. மேற்கண்ட இந்த விருதை 1995-ம் ஆண்டு முதல் இப் பள்ளி மாணவிகள் தொடர்ந்து ஒன்பது ஆண்டுகளாகப் பெற்று வருகிறார்கள்!

தேசியக் குழந்தைகள் சமர்ப்பித்த சில ஆய்வுகள் - பள்ளிச் சுதந்திரம், நீர் மேலாண்மை, பள்ளியைப் பசுமைமாக்குவோம், நகராட்சிப் பள்ளிகளை புறக்கணிக்கும் மக்கள், பள்ளிக்குள் மூலிகைத் தோட்டம்!

கிண்ணலில் இடம்பெற்ற சி.எம்.எம். பள்ளியின் 22 கிளைப் பள்ளிகளில் யு.கே.ஜி. முதல் +2 வரை ஆன்.பெண் இருபாலரும் சேர்த்துத்தான் 25,000 பேர் படிக்கிறார்கள். ஆனால் இப் பள்ளியிலோ மேல் வகுப்பு முதல் 12-ம் வகுப்பு வரை மட்டும் 627-மாணவிகள் ஒரே பள்ளியில் படிக்கிறார்கள் என்பது, தமிழகத்திற்கு மட்டுமல்ல, இந்தியாவில் ஒரு நகராட்சிப் பள்ளிக்கு கிடைக்கும் பெருமைமாகும்.

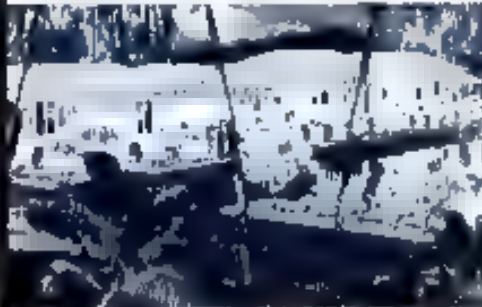
பெண் கல்விக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து, வருகின்ற அண்டை மாண்புமிகு குழந்தைகள் அமைச்சர் இடம் தந்து, கல்வியில் மட்டுமில்லாது, பல்வேறு திறமைகளைக் கண்டறிந்து, சாதனை புரிந்து வரும் இப் பள்ளியின் தலைமைமையாளியை இருபதி ஆர். ஜூன்பாறு பேசும் அவர்களுக்கு இந்திய அரசு 2003- செப்டெம்பர் 5-ல் தேசிய நல்வாசிரியர் விருது தந்து சிறப்பித்துள்ளது.

— ஆ. சுவாமின்

சுவந்தர்யம் - அண்ணந்து அடிப்படை

பலதிகள், தாய்மையான கற்றுத்தரல் மற்றும் முழு பாதுகாப்பு ஆகியவை கொண்ட ஒரு அறகிய குடியிருப்பு.

11 கன 10 பான இயற்றைக் குழுவில் தென்னாந்தோப்புக்கு நடுவில் அண்ணந்துள்ள இக்குடியிருப்பு கோயமுத்தூரில், பேரூர் கோயிலில் இருந்து 2 கி.மீ. தொலைவில். சிறுவாணி ரோட்டில் அமைந்துள்ளது.



50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு என் பிரதநியேசமாக உருவாக்கப்பட்ட சுவந்தர்யம் சீஞ்காணும் சிறப்புகளை வழங்குகிறது.

- உங்கல் வாழ்க்கை முறையை தொடர்ந்து பிரபுறு கதந்தியம்
- அற்புதமான குடும்ப குழுவில்
- முழு பாதுகாப்பு (24 மணி நேரம்)
- சிக்ஸர் சொலரில் சிறந்த சொகர்யங்கள்
- ஒரு மருத்துவ மையம் அலகர் காலங்களில் உதவும் ஆய்வுகள் வசதியுடன்
- மொத்த குடியிருப்பையும் பாாமரிக்கும் சேவையில் பள்ளி பெண்கள், தோட்ட வேலை ஆட்கள், எலக்ட்ரீசியன், பிளம்பர் மற்றும் கார்பெண்டர்
- செய்டாஷன்ட், கலர்ரரி, இண்டர்நெட் வசதி, காட்டு குடி ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய பொழுதுபோக்கு மையம் உண்டு.

மிகுந்த வசதி | துருத்த விலை |
ஒரு 7.75 லட்சம் முதல் ரூ. 9.25 லட்சம் வரை

கட்டிடத்துறை அலகர்:

திருமதி. பிவி எம். பி.பவுசர், கோவை.

பல ஆண்டு கால

உழைப்பிற்கு

பிறகு, உங்களுக்கு

வேண்டியது நிம்மதியான

வாழ்க்கை



தனி சிறப்புகள்:

- 4 சென்ட் வீட்டு மளையில் 710 முதல் 900 வரை சுதா அடி பிளின்த் ஏரியாவில் டாய்மை இணைந்த சிங்லர் மற்றும் டபுள் செட்ரம் வீடுகள் தேர்தெடுக்க உடாட்கள்
- கட்டுப்பாடு - நாளவற்ற சொத்து
- 50 வயதுக்கு கீழ் உள்ள தனி நபர்களும் மு த வீடு செ ய் ய க ள் , நிதிமுறைகளுக்குட்பட்டது
- சொமணி டைல்ஸ், பிளோலகல் கேபின்கள், GEM-ன் MCB-கள் மற்றும் சுபேஸ் சேஞ்சர்கள், டிவிண்ட்லேரின் சாண்டிரிவேர், துக்குயர் பாத்ரூம் பிப்டர்ஸ், எசிபர் பெயிண்ட், துக்ரோ டுசைனர் டைல்ஸ், UPS மற்றும் டபு...
- பொதுவான நீர் விலிபோகம்
- சாக்கடை நீர் சுத்திகரிப்பு கருவிகளை கொண்டு தீரானது தாய்மைபடுத்தப் படுகிறது.
- ஒவ்வொரு ஓடியிருப்புகளும் சேவாள் குக்கர்

முன்பதிவு நடைபெற்று வருகிறது

இந்திட்டதை நிர்மாணித்து வழங்குவோம்:



COVAI
PROPERTY CENTRE
(INDIA) PROPERTY LIMITED

G-501, Pioneer Apartments, 1075, Avonashi Road,
Coimbatore - 641 018. Ph: 2218867, 2217625.
Chennai - Ph: 52115268 Cell: 98943-17841 / 17842
Fax: 91-422-2216867 E-mail: covai@protonmail.net

www.covai@protonmail.net

முன்பதிவுகள் ராஜ்ரூபா கிராபிக்ஸ் கோவை நிர்வாககாமி.



விளையாட்டின் வெற்றிக்கு
வேற்றுமைத் தவிப்போம்!

நாட்டின் வெற்றிக்கு
ஒற்றுமை சேர்ப்போம்!



தமிழக அரசுமேல் அக்ஸார் செமென்ட்
கம்பெனின் தலை - 30 க்கும் மேலான
புரட்சிகரமான திட்டம் - 1 லட்சம்
கனம் குடிசைகள்



அக்ஸார் செமென்ட்ஸ் லிமிடெட், தஞ்சாவூர்

அக்ஸார் செமென்ட்ஸ் லிமிடெட், தஞ்சாவூர், திண்டுக்கோடு, கரையோரம், கரையோரம், கரையோரம், கரையோரம்

திருமண தூள் குறித்த உடனேயே ஒரு பார்ப்பு. திருமண வீட்டைச் சேர்ந்தவர்கள் குழைவையுமே கொண்டு கொள்ளும். தான் மிகுந்த அழகுள்ள பெண்ணாக மணப்பெருந்தலில் நோற்றும் தர வேண்டும் என்பதை விரும்பாத பெண் யார்? மற்று காராக உள்ள பெண்ணொன்றால் கூடத் தன் நோற்றத்தை மிகவும் மேம்படுத்திக் காணிக்கத்தானே விரும்புவார்?

இதனால் ஏற்படும் பகற்றத்தினால் மணப்பெண்ணின் இயல்பான அழகும், ஆரோக்கியமும் பாதிக்கப்படக்கூடும் என்கிறார் பிரபல அழகுக் கலை திருவாதும் 'இந்தியன் இன்டிபென்டினட் ஆஃப் பீட்டிங் தொய்' - அழகுக் கலை பற்றியே கூடத்தின் உரிமையாளருமான திருமதி. றதீசன். மணப்பெண்ணின் பகட்டத்தைக் குறைத்து அழகுடன் ஆரோக்கியத்தை அழகுவேக முறையில் கூட்டி அவள் குடும் ஆலோசனைகள் -



மணப்பெண்ணாகும் நேரம்...

"மணப்பெண் ணாகப் போகும் குழைவொரு பெண் னும் முதலில் ஒரு னக் தேர்ந்தி அழகுக் கலை திரு

வரை அழகு தங்குகின் கருமம், கூதல் போன்றவைகளின் கவனமாக கண்டறிவதுடன், தங்களின் நேர்ந்திறதும் உடல்வாங்கும் ஏற்ப எந்தெந்த வகையான தலை அலங்காரங்கள், மேக்-அப், மற்றும் மெதுவற்றி டிசைன் போன்றவைகளை அவர் ஆலோசனைபுடன் தேர்வு செய்ய வேண்டும் கம்பியூட்டரில் பார்க்கத் தேர்வு செய்யும் வசதியிருந்தால், அதன்படியும் தேர்வு செய்து கொள்ளலாம்

மணப்பெண்ணாகும் சடங்குகள் ஆரம்பிக்குமுன்பே திருமணத்திற்கு 10 முதல் 15 நாட்களுக்கு முன்பே வெளி ளில் வெளியிலில் அளவளவை முழுமையாகத் தலிரக்க வேண்டும். நல்ல சத்துள்ள காய்கறி கிளைகள், பழங்களைத் தவறாமல் உணவில் அள்ளிடம் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியம். இரவில் அளவான நூக்கம் அவிசியம். பகலில் தூங்குவதைத் தவிர்த்தல் நலம். பகல நூக்கம் உடல





எடைவயக் கூட்டும்.

இளமும் உடலுக்கு ஆலில் மலாஜ் செய்து கொள்வது டன் வாரம் இரண்டு முறை தலைக்கும் ஆலில் மலாஜ் செய்து தலைகுவிக்க வேண்டும். இதனால் தலைபுடி அழுக்கு சேராமல் சுத்தமாக இருக்கும். சூரிய வெப்பத்தினால் உடலில் ஏற்பட்ட உஷ்ணம் தளியும். சருமமும் சுத்தமாகும். ஆலில் ஆலில் அவ்வது சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயை சுற்றே வெதுவெதுப்பாக இளமும் உடலில் தடவி மசாஜ் செய்து பதிளைத்து நிமிடங்கள் அப்படியே ஊற விட்டு பின்பு வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிக்கலாம்.

உடலைத் தேய்த்துக் குளிக்க இதோ ஒரு பொடி.

எளிமையான இதை நீங்கள் நயாரித்துக் கொள்ளவும்.
துளசி இலைப் பவுடர் - 3 டிஸ்பூன்,
வேப்பிலை பவுடர் - 1 டிஸ்பூன்,
பயற்ற மாவு - தேலைக்கு ஏற்ப,
கஸ்தூரி மஞ்சள் பொடி - ¼ டிஸ்பூன்,
விரலி மஞ்சள் பொடி - ¼ டிஸ்பூன்,
பூலாள் கிழங்குப் பொடி - ¼ டிஸ்பூன்

இலைகள் அனைத்தையும் நன்கு கலந்து பன்னீரில் குளாழ்த்து உடலில் தடவி பத்து நிமிடங்கள் ஊறவைத்து, பின்பு நீர்க்குப்பாய் பிரஷ்ஷைப் பயன்படுத்தி நன்கு தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். மிளகாய்க், றைலான் பிரஷ்ஷை சருமத்தைத் தேய்க்கப் பயன்படுத்துவதால் சருமத் திவ நேரங்கள் ஏற படும் வாய்ப்பு

உண்டு. சிலருக்கு மிளகாய்க், றைலான் பிரஷ்ஷைகளால் அலர்திடீரம் ஏற்படக்கூடும்.

நம் சருமம், பருவ நிலை, சத்தர்ப்பங்கள் போன்றவைகளுக்கு ஏற்ப 'மேக் அப்' முறைகளில் பலவிதங்கள் உள்ளன. மேக்-மேக்-அப், லிக்விட் மேக்-அப், ஆலில் மேக்-அப், வாட்டர் ப்ரூஃப் மேக்-அப், சினிமா மேக்-அப், கிளாமர் மேக்-அப், ஒரு நாள் முழு வதும கலை யாத மேக்-அப் எனப் பல வகைகள் உண்டு.

முக அமைப்பை எடுத்துக் கொண்டால் அதில் வட்டமானது, சதுரமானது, ஓவல் போல நீள் வட்டமானது, முக்கோண வடிவம் கொண்டது, இதய வடிவில் அமைந்தது, இப்படி பலவித அமைப்புகள் உண்டு. சருமத்தின் சிறத்திற்கும் முக அமைப்பிற்கும் ஏற்றபடி தேவையான மேக்-அப் சாதனங்களைத் தேர்வு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

மணநாளின் சத்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்ப தலை அவல் காரங்களையும் தேர்வு செய்து கொள்ள வேண்டும். 'கந்தல் உள்ள மகராஜி கொண்டையிலுவான்' என்ற ஒரு பழமொழி உண்டு. முந்தைய காலத்திற்கு அது சரியாக இருந்திருக்கலாம். ஆனால் இன்று...? தற்போது எத்தனையோவித 'அட்டாச்ச்மென்ட்டுகள்' அறிமுகமாகி விட்டன. இவைகளைப் பயன்படுத்தி அதிகமான



அடர்ந்த நீண்ட கூத்தல் இல்லாதவர்களும் கூட விருப்பம் போல தலை அவயங்காரங்கள் செய்து கொள்ளலாம். சீசனில் லெட்கும் பூக்களை வைத்து ஜடை பிள்ளுவது மட்டு மின்றி பழங்களை வைத்தும் ஜடை பிள்ளு வதுதான் இன்றைய நாகரிகம். தவிர வள்ள யர்கள், மாணிகளையும் வைத்தும் ஜடை பிள்ளிக் கொள்வதும் இன்றைய சிபேஷன்.

மருதாளி (மெஹந்தி) வைப்பதிலும்தான் இன்று எத்தனை வெரைட்டி. இராஜஸ் தானி, அரபிக், கோய்டு, சில்வர், டாட்டு - இப்படி உள்ள பலவிதங்களில் மணப்பெண் தான் விரும்புவதை (அது அவளுக்குப் பொருத்தமாகவும் இருக்க வேண்டும்) தேர்வு செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

மணப்பெண்கள் தங்களின் திருமண நாளுக்கு முன்பு பயன்படுத்தக்கூடிய சில 'பழ பேக்'கள் இதோ. மணப்பெண்கள்தான் என்பதில்லை விரும்பினால் இவைகளை மற்ற பெண்களும் பயன்படுத்தலாம்.

வாழைப்பழம் - 1,

பாய் - 2 முதல் 3 டேபிள் ஸ்பூன்

தேன் - 2 முதல் 3 டுனிகள்

வாழைப் பழத்தை நன்கு அடித்துக் குழைத்த பின்பு அதனுடன் பாய் + தேன் சேர்த்துக் கலந்து முகத்தில் பற்றாகப் போட்டுப் பதினைந்து நிமிடங்கள் வரை ஊறி பின்பு கழுவலாம். தேன் கலப்பதால் புருவம், கன்னகளில் படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நான்கு இராட்சசப் பழங்களை அதன் கொட்டையை நீக்கி நன்கு அடித்துக்

குழைத்து அதனுடன் இரண்டு மஸ்பூன் பன்னீர் சேர்த்துக் கலந்து முகத்தில் தடவி பதினைந்து நிமிடங்கள் வரை ஊறிய பின்பு கழுவ, சரும் பண்பாக்கும்.

ஒரு துண்டு பப்பாளி பழத்தைத் தோல் நீக்கி அதை நன்கு அடித்துக் குழைத்து அதனுடன் தேன் சேர்த்துக் கலந்து முகத்தில் தடவி பத்து நிமிடங்கள் வரை ஊறவிட்டு பின்பு முகம் கழுவ மாற்றம் உங்களுக்குப் புரியும்.

இது வித்தியாசமான ஒரு பேக் ஆம், காய்கறிகளைக் கொண்டு செய்யப்படுவது இந்த சிபேஸ் பேக்.

நன்கு அரைத்த உருளைக்கிழங்கு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

துயர் - ½ டேபிள் ஸ்பூன்,

தக்காளிச் சாறு - ¼ மஸ்பூன்

இவைகளை நன்கு கலந்து முகத்தில் தடவி 15 நிமிடங்கள் வரை ஊறவைத்து பின்பு முகம் கழுவ, முகத்தின் நிறம் நன்கு கூடும். உருளைக்கிழங்கிற்கு சருமத்தின் நிறத்தைக் கூட்டும் தன்மை உண்டு. இது ஒரு இயற்கையான 'பனிச்'.

½ கேரட் தன்கு துருளிக் கொள்ள வேண்டும். தேன் ¼ மஸ்பூன்.

துருவிய கேரட்டிலிருந்து சாறு எடுத்து அதனுடன் தேன் கலந்து முகத்தில் நன்கு தடவி பதினைந்து நிமிடங்கள் வரை அப்படியே விட்டு முகம் கழுவ நிறம் நன்கு கூடும்.

வைட்டபின் 8-ஆயில் - 1 மஸ்பூன்.

ஆலிவ் ஆயில் - 1 மஸ்பூன்

பாதாம் எண்ணெய் - 1 மஸ்பூன்,

கிரசின் - சிறிதளவு

இவைகளை நன்கு கலந்து கைகளில் குறிப்பாகக் கைகளின் மெற்புறம் தடவி பதினைந்து நிமிடங்கள் வரை அப்படியே விட்டுப் பின்பு வெதுவெதுப்பான நீர் கொண்டு கைகளைக் கழுவ கைகள் பனிச் சேன இருக்கும். மெஹந்தி போடுவதற்கு முன்பு இதுபோலச் செய்து பின்னர் மெஹந்தி போட்டால் அதன் அழகு நன்கு பனிச்சிதும்" என்ஹார் ஆயுர்வேத முறை யில் அழகு கெச்சைகள் தரும் திருமதி. ஹசீனா லகயத்.

— வைதேவி தேலிகன்

பொன் மொழி

வெளியே காட்டிய கோபம்
மன்னிப்புக்கு வழி தேடும்.
உள்ளே அடக்கிய கோபம்
பழிக்குப் பழி தேடும்.

- புல்வெர்

தகவல் : ஆர். பிரகாசம்



மனிதர்களைக் கவனிப்பதன் பற்றியேன.

மிராபாங்கலியில் நடக்கும்
 'பேய்'யின் கூர்ந்து கொள்குதல் மாணவிக்
 கள் தாங்களான வசதிக் குறைவுகளை
 உணரவில்லை. கட-டாத்தலையில
 படுத்து உறங்கியும் எப்படி இத்தனை
 நிலைப்பு ன் வாழ்கின்றனர்? என்று என்ன
 எல்லா நிலைகளான வாழ்க்கை என்னது
 எவ்வளவுபயிதும் உண்டு மனிதனாக
 பழிவாங்குகிறது. இரண்டி வாழ்க்கைக்க
 கலவியாவும் கற்பிக்கிறோம்

தனி. இத்தக தான் தருவதினும்
 மாணவிகள் போய். போய் இரு
 கொண்டு பார்க்குகின்றனம் எவர்
 தெய்வம் நிலையின் உள்ள நோவாவி
 கூறுகுகி குழியாக பதில இரத்தம்
 வேண்டிவென்போருக்காக அரிதான
 இரத்த வலக உயவவர்கள் உடையுயா
 கச் சென்று இரத்தம் கொடுத்து வி-டு வகு
 னின்றனர் தன்னால் ஓர் உயிமைக் காப்
 பற்ற முடிந்தது என்று என்னம அந்த
 மகிழ்ச்சியும் நிலையும் அவர்களை பல
 தல்ப விஷயங்களுக்கு அடிநாசாக்குகிறது.
 அவகள் மாணவிகளை குழமுதத தொழி
 லாளர்கள். குடி மற்றும் போதைப் பழக்கம்,



எவ்ட்சம் முதியோர்களில் பிரச்சனைகள்
 போன்றவையகன பற்றிய சமூக விழிப்
 புணர்னை ஏற்படுத்தும் பாக்குமெண்டரி
 படங்களையும் தயாரித்துள்ளனர் எவ்விதம்
 கல்லூரி முதல்வர் இருமதி. நிர்மலா பிரசாத்.

திரு. ஏ.வி.எம். சுவாமின் (சினிமா
 மற்றும் சின்னத் துறைத் தொடர்கள்
 தயாரிப்பாளர்)

“நம்முடைய
 'கலாசாரம் மாறாத
 வளகயில்தான்
 எங்கள் தொடர்
 கள் உருவாக்கப்
 படுகின்றன

மனிதர்களாக்க...

தொண்டியாட்சி நிகழ்ச்சிகள் தொடங்கப் பட்ட ஆரம்பக் காலத்தில் கல்வி மற்றும் அதன் மூன்றேற்றம் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளும், பொழுதுபோக்கு அம்சங் களும் மட்டும்தான் ஒளிபரப்பப்பட்டது.

பின்பு அதில் 'கமர்ஷியல்' அறிமுகம் செய்யப்பட்ட போது நடுத்தர மக்களால் வாய்க்க முடியாதவைகள் பற்றிய விளம்பரங் கள் இதில் ஒளிபரப்பப்படுவது கூடாது என்ற எதிர்ப்புத் தெரிவித்தனர் கம் யூனிஸ்ட் கட்சியினர். ஆனால் இன்று...

நான் பார்க்கும் சினிமா கதாநாயகர்கள் ஒருவொருவரிடமும் திரையில் புனை பிடிப்பது போலவும், குடிப்பது போலவும் தடிக்காடிகள் என்ற வேண்டுமோணைத் தவ் வாயில் விடுக்கிறேன். புனைப்பழக்கத்தான் துறையிரவில் புற்றிறாய் ஏற்பட ல் சதவிகி தம் காரணமாகிறது.

மாமனார் பார்க்கக் கொண்டு இருக்கும் ஒரு தொடரை மனம்களும் அதே ஊரில் இருந்தபடி பார்க்கும்படியான காட்சிகளும், வசனங்களும் அமைவ வேண்டும். அதே போல மாமியார் பார்க்கும் அதே தொடரை அதே ஊரில் இருந்தபடி மன ம்களும் பார்க்கும்படியானக் காட்சிகள் அமைக்கப்பட வேண்டும். அப்படித்தான் எங்கள் தொடர்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன.

'பிரியமான தோழி' படத்தில் ஒரு காட்சியில் ஹீரோ குடிப்பது போல எடுக் கப்பட்டிருந்தது. அதை நீக்கி விட வேண்டு மென நான் சொல்ல, அந்த இயக்குனர் அந்தக் காட்சி அப்படி இருத்தல் வேண்டு மென்றார். கடைசியாக அந்த இயக்குனரை நான் அழைத்துத் தனியே பேசினேன். அந்தக் காட்சி நீக்கம் செய்யப்படா விட்டால் நயாசிப்பான் வரிசையில் என்

பெயர் இருக்காது. ஹீரோ குடிப்பது போலக் காட்சி அமைப்பதில் எனக்கு உடன்பாடிக்கலை என்பதை மென்ம அவர் ஏற்றுக் கொள்ளும் விதத்தில் நான் சொல்ல, அந்தக் காட்சி நீக்கப்பட்டது.

தற்கொளையகன் அதிகம் பெருக் தொலைகாட்சித் தொடர்களும் காரணம் என ஒரு சமூகச்சேவை அமைப்பு கூறிவ் டன், 'தளவையில் மனநெண்ணெய் ஊற்றிப் பற்றவைத்துக் கொள்வது' போன்ற காட்சி கள் இவையகனில் அதிகம் இடம்பெறுவதால் இதே போன்ற வழியில் பலர் தற் கொளையக்கு முயற்சி செய்வதாகவும் கூறிவ் ணைக் கேட்டு இனி எங்கள் சீரியஸ்களில் இதுபோன்ற காட்சிகள் கூடாது எனத் தீர்மானமான முடிவு எடுத்து விட்டோம்.

தொடர்களில் 'எமோஷனல்' காட்சிகள் தான் இருக்கும். நயமுண்டய பாரம்பரியத்திற் குக் குறை ஏற்படுத்தும் வகையில் வேறு எதுவும இருக்காது. ஒரு நெடியில் கேரக்டர் இருந்தால் அதை எடுசெய்யும் வகையில் ஒரு பாசிட்யில் கேரக்டர் திச்சயம் இருக்கும். எப்படியிருக்கக் கூடாது என்பதற்கு ஒரு கதாபாத்திரமும், இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்பதற்கு ஒரு கதாபாத்திரமும இருந்தால் 'மாறுடம்' மாணவர்கள் மனத் தானாக விளைக்கப்படுதே!

வன்முறை ஆபழிப்பு போன்ற காட்சிக் கல்வி. தொடர்களில் கண்டிப்பாகத் தவிர் கப்படுகின்றன. சினிமாக்களினால் ஏற்படுந் பாதிப்புகளின் சாதகமோ, பாதகமோ அத் எட்டு சதவிகிதம் மட்டும்தான். மிக் தொடர்களுக்கு சென்ஸார் தேவைதான். ஆனால் அதற்கு வழியில்லையே!" என் றினார் திரு. சரவணன்.

பேட்டி : ஸலதேவி தேசிகுடி



திரைமும் கல்லையில் வாயில் இரு கிழித் துல்லெண்ணெய் ஊற்றி தன்றாக பற்களில் படும்படி கொப்பளித்து பிறகு துப்பி விட்டுத் தேய்த்தால் பற்கள் பளிர்ரென ஆகும். ஆத் துத்தற்றம் ஆக்காது. தொண்டை கல்வி வாய் கிளப்புவன் போய் விடும. மற்றபடி உட்கலித் துத்துப்புகள் எல்லாவற்றிற்கும் இது நல்லத் தைல் சொந்தை. வலி எல்லாம் போய் விடும.

**அனுபந்திர் தைராய்டு நவீன
சிகிச்சை மையம்**

MADRAS ISOTOPE LABORATORY

150 9001 : 2000 Certified Centre

மதையாண்டு மருத்துவ பரிசோதனை அவசியத்திற்கான சில
காரணங்கள் / அறிகுறிகள் :

- | | |
|--|---|
| ★ கழுத்தின் முன் பகுதியில் வீக்கம். | ★ சீதோஷ்ண மாற்றங்களை தாங்க முடியாமல் அவதி |
| ★ கர்ப்பம் தரிக்க முடியாமை. | ★ அதீத உடல் எடை கூடுதல் (அல்லது) குறைதல் |
| ★ நிலையற்ற மாதவிடாய் சுழற்சி | ★ பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளிடையே சலனமின்மை, |
| ★ அசாதாரணமான தூக்கம் மற்றும் வலி, ஓசை நடுக்கம், கோபம், மன அழற்சி | ★ ரூபகமறதி |
| ★ பரம்பரையில் நைதராய்டு குறைபாடு | ★ குழந்தைகள் படிப்பார்வத்தில் தியர் குறைபாடு (உல்லக) வீழ்ச்சி |



டாக்டர் இ.ராம்குமார், ஸ்டைலிஷ்

80. சாமி பண்டாரம் தெரு, சிந்தாமலிப்பேட்டை,
சென்னை - 2. போன் : 28551712, 28533595

2004 கோடைக்கால சிறப்புத் தேர்வுப் பரீட்சை

பெ.வ.பி - சிம்லா - மணாபுரி - குது - பெ.வ.பி - 8 நாட்கள்
Package Cost : Rs. 3,500/- Dep. Dates : 18.4.2004, 25.4.2004, 05.5.2004, 16.5.2004, 21.05.2004

1) Days / 10 Nts. Package Cost : Rs. 9,450/- Dep. Dates : 15-5-2004 & 24-5-2004

அலுவலகப் - காரி - பேரூர் - 7 நாட்கள் Package Cost : Rs. 9,900/-
(காரியில்) AC வாசி 19.04.2004, 26.04.2004, 17.05.2004, 24.05.2004)

Comaró - Langgölm - sövöður - 8 hlutar. Package Cost: Rs. 9,500/-
Dep. Dates: 21.04.2004, 26.04.2004, 06.05.2004, 17.05.2004, 24.05.2004

5 gr's air Package Cost : INR. 4,900/- (Frt. / Ship Extra)

பெயர் - அபிஷேகன் - வயது - 11 - பாலு - 88.12.7506

மற்றும் தொடர்ச்சியாக ஆகா, தெய்வம், சுதாபா, விசேஷி, முயசேஷி கண்ணாக்கள் பளிடு

சுயமாக அங்காக்களில் குடிபுகுதல் கட்டாயமாக, இவர்களை இவர்கள் வந்து தாங்கள் வந்த இடத்தில் இருந்து விரைவில் விரட்டுவது என்ற உத்தேசம் எவ்வளவு தூரம் நடைமுறைக்கு வந்திருக்கிறது. மேலும் அங்காக்களில் உள்ள இடங்களில்

DEP. DATES: 19.05.2004, 16.06.2004 COST R. 50.000/-

Wawancara - Interview Group Dep. Datan 25-4-2004, 18-5-2004, Rp. 34.444/-

TRAVEL TIMES (INDIA) P. LTD.

செய்தியை அரசு கட்டுவதற்குரிய அங்கீகாரம் பெற்ற நிறுவனம்)
No.11, Club House Rd, Anna Salai, Chennai-2.

Ph: 28461113, 28461579, 28461131 Fax: 28461195

E-mail : tourtime@satyam.net.in www.tamilnadujndia.com

COIMBATORE : Ph : 5391542 Cell : 3207083

மாண்புமிகு
தமிழக அரசு
புதுச்சேரி
கலாச்சாரம்

பாடுங்கள்

VIJAY TV

விஜய் தொலைக்காட்சி 5.50pm
18.01 PM onwards

கெஸ் பண்ணுங்கள்!!

மாலை 3:00-க்கு

லக்குக்கு யார் வருகிறார்கள் என்று

**அது மலேசியாவிற்கு செல்ல உங்கள்
மக்கெட் ஆகவும் இருக்கலாம்!!**



மாலை 3:00-க்கு யார் வருகிறார்கள் என்று

ஒவ்வொரு வாரத்திலும் மாலை 3:00-க்கு யார் வருகிறார்கள் என்று அஞ்சலாக உங்களுக்கு விஜய் தொலைக்காட்சி மூலம் ஒளிபரப்பாகும். இந்த நேரத்தில் மலேசியாவிலிருந்து வரும் புகார்கள் மற்றும் புகார்கள் மூலம் மாலை 3:00-க்கு யார் வருகிறார்கள் என்று அஞ்சலாக உங்களுக்கு விஜய் தொலைக்காட்சி மூலம் ஒளிபரப்பாகும். இந்த நேரத்தில் மலேசியாவிலிருந்து வரும் புகார்கள் மற்றும் புகார்கள் மூலம் மாலை 3:00-க்கு யார் வருகிறார்கள் என்று அஞ்சலாக உங்களுக்கு விஜய் தொலைக்காட்சி மூலம் ஒளிபரப்பாகும்.

உங்கள் புகார்கள் அனுப்புவதற்கு
மேல் -
மேல் தொலைக்காட்சி மூலம்
மாலை 3:00 - 3:30 மணிக்கு
விஜய் தொலைக்காட்சி மூலம்
மாலை 3:00 - 3:30 மணிக்கு
விஜய் தொலைக்காட்சி மூலம்

மாலை 3:00-க்கு யார் வருகிறார்கள் என்று



தமிழகத்து
இய்யாஸ்...

அக்கரை, பச்சையா?

இத்யா ராம்குமார் :

இரண்டாண்டுகள், எட்டு, ஒன்பது வகுப்புக்களை அமெரிக்காவில் படித்திருக்கிறார். பிறகு செனதியில் பத்தாம் வகுப்பு முடித்து விட்டாள்.



பள்ளி ஓ
வகுப்புக்களை

சென்னைவில் முடித்தார்.

"அமெரிக்க, இந்தியக் கல்வி முறையை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் நமக்குத் தெரியும் முதல் வித்தியாசம், அவர்கள் நடைமுறையாகவும் அனுபவபூர்வமாகவும் அறிவை

எவ்வளவு கல்வியின் பளு அதிகமாக இருக்கிறது. குழந்தைகளின் வாழ்வில் பரீட்சைகளை விட்டால் வேறு எதுவுமே இல்லை என்றெல்லாம் நாம் புலம்பினாலும், தினம் என்னவென்றால் தினம் அமெரிக்காவில் சிலிரிசான் வேலியிலும் 'நாளை'யிலும் இந்நதியார்க்குதான் பிய்த்து உதறிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். சரி நம் நாட்டில்தான் இப்படி அதிக 'ஸ்ட்ரெஸ்' ஏற்படுதலும் கல்வி முறை இருக்கிறதா? உலவில் முதலிடத்தில் இருக்கும் அமெரிக்க நாட்டில் பள்ளிக் காலம் எப்படியோ? அமெரிக்கப் பள்ளியிலும், இந்நதியப் பள்ளியிலும் படித்த சில மாணவ மாணவிகளைக் கேட்டோம்..

அடைவதற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள். இங்கு மதிப்பெண்கள் வாங்குவதுதான் முக்கியம்.

மாணவ : மாணவிகளுக்கு விஷயம் புரிந்திருக்கிறதா இல்லவயா என்பது முக்கியம் அல்ல.

அமெரிக்கப் பள்ளிகளின் சூழல் மிகவும் ரிவாக்ஸ்டானது. ஃப்ரெண்ட்லியான சூழல்.

இத்யா ராம்குமார் :

பேலூர் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் டெக்னாலஜியில் ஸ்பெயாடெக் இன்ஜினியரிங் படித்துக் கொண்டிருக்கிறார்

அதனால் குழந்தைகள் ஆவலுடன் ஸ்கூலுக்குப் போவதை எதிர்பார்க்கிறார்கள். பள்ளிக்குச் செல்கிறோம் என்பதை விட ஏதோ ஒரு சமூகக் கூடத்திற்குச் சென்று பலருடன் சேர்ந்து புதிய நிகழ்வுகளையும் விஞ்ஞான வளர்ச்சி போன்ற விஷயங்களையும் பகிர்ந்து கொண்டும் வருகிறோம் என்ற கனாவே அங்கு ஏற்படுகிறது.

இங்கு, காலையில் எழுந்தால் ஒரு கடினமான, பிஸியான நான் நமக்குக் காத்திருக்கிறது. ஏதோ பெரும் போட்டிக்கு நம்மைத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்! பல மாணவர்களுக்கு ஆசிரியர்களைக் கண்டாலே இனி.

பு.எஸ்ஸில் ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும் தனிப்பersonபெயர் போல் பழகுகிறார்கள். தங்களுடைய எண்ணங்களை சர்க்கோஜுமோ, தயக்கமோ இல்லாமல் கிப்பியாகப் பரிமாறிக் கொள்கிறார்கள். ஆசிரியர்கள் பெரும்பாலும் இளைஞர்களாக இருப்பதால் வகுப்பவர்களுக்குள் ஓர் இனிமையான சூழல் இருக்கிறது.

விருஷணன் ரகுபதி :

(அண்ணா பல்கலைக்கழகத்தில் கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியரிங் முதலாம் ஆண்டு மாணவர் சில ஆண்டுகள் அமெரிக்கப் பள்ளியில் படித்தவர்)

இங்கே மாணவர்களுக்குப் படிப்பில் மிகவும் சிறப்பாக வரவேண்டும் என்கிற பிரஷர் அதிகம். படிப்பு, பாடப் புத்தகங்களையே சுற்றி இருக்கிறது. வேறு எதைப் பற்றியும் திணைத்துப் பார்க்கவே முடியுமா! அதற்கு நேரமும் இல்லை!

குழந்தைகள் 'பேர் பெற்ற' பள்ளிகளில் படிக்க வேண்டும் என்று பெற்றோர்கள் விரும்புவதால் பள்ளி தொலைவில் இருந்தாலும் பெற்றோர்கள் தங்களுடைய குழந்தைகளைச் சேர்த்து விடுகிறார்கள். இதனால் திறைய நேரம் வீணாகிறது. உடல் நலமும் பாதிக்கப்படலாம்.

பு.எஸ்ஸில் எல்லா மாஸ்டர்களிலும் பள்ளிகள் உண்டு. நாம் எத்தப் பள்ளியில் படித்தாலும் வித்தியாசம் ஒன்றும் இல்லை.

தம் நாட்டுக் கல்வி முறையில் என்ன மாற்றம் ஏற்படுத்த வேண்டும் என்று கேட்கிறீர்களா? பரீட்சைகள் நடத்தும் முறைதான். இங்கே, மாணவர்களின் முகத்தைக் கூடப் பார்க்காத ஏதோ ஆசிரியர்கள் கேள்வித் தாண்டனைத் தயாரிக்கிறார்கள். நம்முடன் பழகிய ஆசிரியர்கள் அல்ல. அதே மாதிரி நம் முகம் தெரியாத எவரோ ஒருவர் நம் அறிவைப் பரிசோதித்து மதிப்பெண்களை வழங்குகிறார். அவருக்கு நம் நிறைமகளைப் பற்றியும் நம் எண்ணங்களைப் பற்றியும் யாரொரு தகவலும் இல்லை. நம் நாட்டில் மதிப்பெண்களை வைத்துத்தான் ஒருவரது அறிவையும், நிறைமையையும் கண்டபேடுகிறார்கள்!"

விருஷணன் ரகுபதி :

"அமெரிக்கப் பள்ளிகளில் அறிவைத் தேடும் முயற்சி பாடப்



புத்தகங்களை மட்டுமே கத்தி விடுப்பதில்லை. ஒரு பாடத்தி

லிருந்து சற்று விலகி, ஒரு மாணவன் கேள்வி கேட்டான் என்றால் அதற்கு விடை கூடாக்கும் வகையில் பல விஷயங்களை ஆராய்கிறார்கள்.

சிறிய வகுப்புகளில் வகுப்பில் என்ன படிக்க வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிக்கும் விஷயத்தில் மாணவர்களுக்குப் பெரும் பங்கு உண்டு. அவர்களுக்கு ஆர்வம் ஏற்படுத்தும் விஷயங்களையே அதிகமாகக் கற்றுக் கொடுக்கிறார்கள். ஆனால் உயர் வகுப்புகளில் அடங்கும் படிப்பின் பாரம் கூடுகிறது. கிட்டத்தட்ட இங்கேயுள்ள நிலைமையிலிருந்து வித்தியாசம் இல்லை.

விட்டுப்பாட விஷயத்தில் சிறிய வகுப்புகளில் அதிகம் பிரஷர் இருப்பதில்லை. உயர் வகுப்புகளில் அனைத்துமேஸ்டர்களைத் தயார் செய்வதற்குக் கடினமாக உழைக்க வேண்டும். ஆனால் இங்குள்ளவர்களைப் போல இறுக்கம் இல்லை. காரணம் படிக்கும் சூழல் தான்.

அமெரிக்கப் பள்ளிகளில் மாணவ - மாணவர்களுக்குப் பள்ளியிலேயே ஊக்கர்கள் கொடுக்கப்படுவதற்கு கனமானப் புத்தகங்களைச் சமீபக் வேண்டியதில்லை.

அதே மாதிரி பள்ளியிலேயே கேன்டீன்கள் இருப்பதால் சாப்பாடு கூட எடுத்துச் செல்வ வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அங்கு கேன்டீன்களில் கிடைக்கும் உணவு ஆரோக்கியமானது. அங்கு விழுந்து விழுந்து

நல்லது."

கசித்ரா சாஸ்திரி :

"இந்தியாவில் ஒவ்வொரு வகுப்பிலும் நினைவு



கசித்ரா சாஸ்திரி :

(இவர் யு.எஸ்.ஸில் புகழ்பெற்ற வார்தன் பிளேஸ் பள்ளியில் பொருளாதாரம் முதலாம் ஆண்டு படித்துக் கொண்டிருப்பவர். சிறிய வயதில் அமெரிக்காவில் படித்து விட்டுப் பிறகு சென்னையில் பள்ளி வரை படித்தவர்)

படித்து அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்ற ஒரு மாணவனை விடச் சற்றுக் குறைவாக மதிப்பெண்கள் வாங்கியவன் மற்ற செல்வ பாடுகளில் சிறப்பாக விளங்கி விரைந்தால் பல்கலைக்கழகங்கள் அவனுக்குத்தான் அதிக கிரேட் பாயின்ட் கொடுத்துத் தேர்ந்தெடுப்பார்கள்.

யு.எஸ். மாணவர்களுக்கு அதிகம் கத்திரமளிக்கிறார்கள். கையாக்கி சித்தித்துச் செயல்படும் திறனை வளர்க்கிறார்கள். ஆசிரியர்களுடன் தோழமை அங்கு அதிகம். மதிப்பு சற்றுக் குறைவுதான். இங்கேதான் மாணவர்கள் ஆசிரியர்களை அதிகம் மதிக்கிறார்கள். ஆனால் நமது கல்வி முறை மாறுபட்ட சிந்தனைகளையும் மூலதனங்களையும் ஆதரிப்பது இல்லை நமது கல்வித் திட்டம் அடுத்தவர்களைச் சார்ந்து, அவர்கள் சொல்படி கேட்டு நடக்கக் கூடிய குடிமக்களை உருவாக்குகிறது.

நமது கல்வி முறையில் பாடப் புத்தகங்களையே மாணவர்கள் சார்ந்திருக்கும் திட்டத்தை மாற்ற வேண்டும். எல்லாபேம் பரீட்சையைச் சுற்றி இயங்காமல் பரொதுக்ட் போன்ற திறன் செய்முறைப் பரீட்சிகளை அளித்து ஒரு மாணவனின் பல்வேறு திறமைகளைப் பரிசோதித்து எடை போடும் முறையாக இருந்தால்

மாணவ - மாணவிகள். ஒரு டிச்சரால் எப்படி ஒவ்வொருவரையும் தனிப்பட்ட முறையில் கவனிக்க முடியும்? மேலும் ஸ்டூடண்டஸ் எல்வோருக்கும் ஒரே மாதிரியாகத்தான் வகுப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன. அவரவர்களின் தனிப்பட்ட தகுதியைப் பொறுத்தவல். யு.எஸ்.ஸில் பரீட்சைகள் சாதாரணமாக ஆண்டின் கடைசியில் ஒருமுறை நடக்கும். இங்கு உயர் வகுப்புகளில் அடிக்கடி பரீட்சைகள் நடத்தப்படுகின்றன. ஆனால் நான் இதை வரவேற்கிறேன். ஏனென்றால் அப்போதுதான் நாங்கள் சுறுசுறுப்பாகப் படித்துக் கொண்டே இருப்போம். போர்ட் பரீட்சைக்கும் நன்றாக தயார் செய்ய முடிகிறது. தன்னம்பிக்கையுடன் பரீட்சையை எதிர்நோக்க முடிகிறது.

யு.எஸ்.ஸில் மாணவர்களை எடைபோடும் பொழுது அவர்களது பல்வேறு குணங்களையும், வீட்டுப் பாடம் செய்யும் நேர்த்தி, பள்ளிக்கு ரெகலராக வருகிறார்களா போன்ற விஷயங்களிலிருந்து க்ரேட் வரையில் எல்லா வற்றையுமே கணக்கில் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

அங்கு வகுப்பறைகள் விலகாரமாக இருக்கும். சிறுவகுப்புகளில், விளையாடுவதற்காக வகுப்பறையில் பிரத்தியேகமான 'ப்ளே பென்' இருக்கும். விளையாட வேண்டும் போலிருந்தால் குழந்தைகள் அங்கு சென்று விளையாடலாம். எலப்ரரியில் ஏராளமான புத்தகங்கள் இருக்கும். இப்போது நான் படிக்கும் ஸ்தாபனத்தில் எட்டு மாடிக் கட்டடம் முழுவதும் எலப்ரரிதான்.

யு.எஸ்.ஸில் பள்ளிகளில் உயர் வகுப்புகளில் 'பியர் பிரஷர்' அதிகம். அதாவது நண்பர்களின் கட்டாயம் அதனால் எப்படி டிரெஸ் செய்து கொண்டு போக வேண்டும், நாம் பார்ப்பதற்கு எப்படி இருக்கிறோம் போன்ற பல டென்ஷன் மாணவ - மாணவிகளுக்கு இங்கு எல்லோரும் ஒரே மாதிரியாக யுனிஃபார்ம் அணிந்து கொண்டு வருவதால் இதைப் போன்ற

நிம்மதியான வாழ்க்கை வேண்டுமா ?



**Sree
Hill
KOVAI**

காலத்துடன் உய

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ குடியிருப்பின் பாதுகாப்பான, வசதியான நாகரீக தனி வீடுகளில் ஏற்கனவே 76 குடும்பங்கள் நிம்மதியாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். நீங்களும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவின் வசதிகளுடன் நிம்மதியாக வாழலாமே. ஆனால் இன்னும் சில தனி வீடுகளே உள்ளதால், வேகமாக செயல்படுங்கள். கோவைப்புதுரில் பாலக்காடு சாலை அருகே, VLB ஜானகி அம்மாள் கல்லூரியின் எதிரில் ரமயமான சூழலில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. அனைத்து அடிப்படை வசதிகளை அளிப்பதுடன் உங்களுக்கு ஏற்றபடி பல விசேஷ வசதிகளையும் வாங்கக் கூடிய விலையில் நருகிறது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ.

நிலத்தின் பரப்பு
2000 சதுர அடி.

சுருத்த நிலத்தின் பரப்பு
1027 சதுர அடி.

சுருத்த நிலத்தின் பரப்பு
ரூ. 11,61,600*

சாருங்கள், உங்கள் சொந்த கனவு இல்லத்தில் குடியேருங்கள்.

வ 1.

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

உங்கள் முதலீடு வளர வேண்டுமா ?

Sreevatsa
View
PUDUR



மீட்டும் உதன் மதிப்பு

மகனின் பரப்பளவு:

தநல் 2400 சதுர அடி வரை

வீட்டின் பரப்பளவு:

தநல் 1801 சதுர அடி வரை

வீட்டின் விலை:

தநல் ரூ. 18,20,800 வரை

விசேஷ வசதிகள்:

★ கிளப் ஹவுஸ்

★ பொது தியான அறை

★ கம்ப்யூனிட்டி ஹால்

★ ஜாகிங் டிராக்

★ குழந்தைகள் பூங்கா

★ பாதுகாப்பிற்கான
கற்றுச் சுவர்

Visit us at: www.sreevatsaonline.com / www.sreevatsa.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இத்தியா. போன்: 91-422-2437422, 2432184, 2432574, 2441481, 2454817, 2432042, பேக்ஸ்: 91-422-2430889, Email: Sreevatsa@eth.net / Sreevatsa@vsnl.com சென்னை: 7, காமராஜ் பரக் தெரு, சென்னை 600 013, இத்தியா. போன்: 91-44-2595 3148, 2596 0270, 2595 7953, 2596 5401-05, 2596 1029-31, பேக்ஸ்: 91-44-2595 0055, 2596 5032, 2522 4087, Email: Sreevatsa@vsnl.com

மேலோட்டமான விஷயங்களில் கவனம் போகாமல் இருப்பது தீர்மானமாக இருக்கிறது.

நாம் எப்படி உடுத்த வேண்டும், எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்கிற கவனம் மில்லாமல் இங்கு என்னால் தீர்மானமாக உலர் வர முடிந்தது. இதனால் நன்னம்பிக்கை அதிகமாகிறது.

இங்கு மாணவர்கள் ஆசிரியர்களை அதிகம் மதிக்கிறார்கள். புள்ளியில் உள்ள ஆசிரியர்களுக்கு இத்திய மாணவர்களும், மாணவிகளும் தங்களை மரியாதைபுடன நடத்துவதும் பிடித்திருக்கிறது.

மேலும் அங்கு ஏதாவது காரணத்திற்காக ஒரு ஆசிரியருக்கு ஒரு மாணவனைப் பிடிக்கவில்லை என்று அவன் கீழ் பள்ளிஸாலோ, அவ்வது ஒரு மாணவனுக்கு ஆசிரியரைப் பிடிக்கவில்லை என்

றாலோ அவன் தனது ஆசிரியரைப்போ சப்பெக்கட்டையோ மாற்றிக் கொள்ளலாம் தம் கல்வி முறையில் மாற்றம் கொண்டு வர வேண்டுமானால், உலர் வகுப்புகளில் மாணவர்களுக்கும், மாணவிகளுக்கும் சற்று அதிக சுதந்திரமும் பொதுப்பும் கொடுத்தால் தனதரக இருக்கும். எல்லாவற்றிற்குமே மச்சர்கள் வ்யூஸ் ஃபீட் செய்தால் எப்போதும் யாரையாவது சார்ந்திருக்கும் பழக்கம் ஏற்பட்டு விடும். பிற்காலத்தில் சுதந்திரமாக முடிவெடுப்பது வடிவமாகி விடும்.

பரீட்சைகள் முக்கியமான என்றாலும் தம் வாழ்க்கையே பரீட்சைகளைப் பொறுத்திருக்கிறது என்கிற சித்தனை மாற வேண்டும் அப்போது ஸ்டீரென் குறைந்து ரசித்துப் படிக்கலாம்.

— ஸ்ரீரத்ன

சற்றுப்புறச் சூழல் - மாணவர்களிடையே விழிப்புணர்வு உண்டா?

'கடைசி மாறும் வெட்டுண்டு
கடைசி ததியும் விஷயமெதிக்
கடைசி மீளும் பிடிபட
அப்போதுதான் உதறக்கும்
பணத்தைச் சாப்பிட முடிவது என்பது'.
- இது ஒரு சிவப்பித்தியப் பாடல்.



கல்வித்தரம் மிக மிக உயர்த்தி இருக்கிறதாக நாம் பெருமைப்பட்டுக் கொள்ளும் அதே நேரத்தில், வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய சில விஷயங்களில் தமது கல்வி விழிப்புணர்வு ஊட்டியுள்ளதா எனில், 'இல்லை' என்றே கூற வேண்டும்.

பள்ளிகளிலும், கல்லூரிகளிலும், 'சற்றுச்சூழல் மரகபடுதல்' பற்றியும் அதுனைத் தடுக்கும் முறைகள் பற்றியும் மாணவர்கள் படுக்கிறார்கள். ஆனால் எல்லாம் வெறும் ஏட்டளவில்தான்!

நான் வீட்டிலேயே மாணவர்களுக்கு ட்யூஷன் எடுக்கிறேன். அதிலியல் பாடங்களை வெறுமே நடத்துவதில்லை. அவை வாழ்க்கை முறையோடு எப்படி ஒன்றி வாழவேண்டும் என்பதைக் கூறுகிறேன். ஒவ்வொரு மாணவரின் பிறந்த தளரின் போதும் ஒரே சிறு செடியைப் பரிசாகத் தருகிறேன். அதை அவர்களும் மிக்க ஆர்வத்தோடு வளர்த்து மகிழ்கிறார்கள்!

நாங்கள் 'ஒளி' என்ற விழிப்புணர்வு இலக்கத்தை நடத்தி வருகிறோம். அதில் மாணவர்களை இணைத்துச் சற்றுச்சூழல் பராமரிப்பின் அவசியத்தை உணர்த்தி, அவர்களுடைய பங்கேற்பச் செய்கிறோம். எங்கள் காலனியில் 300 மாணவர்கள் துட்டுள்ளோம். மழை தீர் சேமிப்பு குறித்தும், ஒன்றுடைய மாணவர்கள் வீடு வீடாகச் சென்று, சொல்லி வருகிறார்கள்.

மாணவர்கள் மத்தியில் சற்றுச் சூழல் குறித்த விழிப்புணர்வு வருவதற்கு பள்ளிகளும், ஆசிரியர்களும் திறைய செயல்முறைகளை அமல்படுத்த வேண்டும்.

- இரா. சுற்பகம், கோயமுத்தூர்.

**ஒரு சனிக்கிழமை லஞ்ச
ஊங்களுக்கு ஒரு மலேஷியா
பயணத்தை வென்று தரக்கூடும்**



சுருதா காமாட்சி கொத்துகலத்திற்கு, சாயல் தாரிப்புகள்

தனியாகவே கணிதத்துறை அமைப்பில் மாண்புமிகு 500 க்கு மேல்
விருப்பங்கள் அளிக்கப்பட்டுள்ளதால் பெரியதொருதொகையைக் கண்டு
கொடுக்கிறது. தனியாகவே 1500க்கும் மேல் பணியைச் செய்கிறது
என்பது தெரிகிறது. தனியாகவே 1500 க்கு மேல் பணியைச் செய்கிறது
மேலும் 150 க்கு மேல் பணியைச் செய்கிறது. மேலும் 150 க்கு மேல்
பணியைச் செய்கிறது. மேலும் 150 க்கு மேல் பணியைச் செய்கிறது.
மேலும் 150 க்கு மேல் பணியைச் செய்கிறது. மேலும் 150 க்கு மேல்
பணியைச் செய்கிறது. மேலும் 150 க்கு மேல் பணியைச் செய்கிறது.
மேலும் 150 க்கு மேல் பணியைச் செய்கிறது. மேலும் 150 க்கு மேல்
பணியைச் செய்கிறது. மேலும் 150 க்கு மேல் பணியைச் செய்கிறது.

■ கனம் உறுப்பினர், கருத்துரைக்கப்பட்டுள்ளதற்கு
தேவரே ஐயம் ஏதாவது இருக்காது. அப்படி
பயத்தின் காரணமாக இப்போது ஏதாவது
கி.டி. ரொட்டியை சேர்த்து விட்டிருக்கிறார்கள்.
மேலும் கனம் ரூபாய் 100 சி.டி. க்குமே
உள்ள புகைமுகத்தைப் போட்டுவிட்டார்கள்.

பாருங்கள்



தமிழக அரசு சமீபத்தில் உத்தரவிட்டிருப்பது போல 3:00 மீது
10 G P DE மாற்றம்

ஸ்பான்ஸர் செய்யலர்கள் மலேஷியன் பரமாயில்



க

ருணை தயா
பரியாய் அந்
தக் கருணா
சுரனின் மார்

பிலே வரழந்து பக்தர்
களுக்கு அருள் புரியும்
'ஸ்ரீ' எங்கெங்கும் நிறைந்த
வன என்பதை முதலி
லேயே பார்த்தோம். ஸ்ரீ
புஷ்பியாக, சர்வமக்கள்
மாக எதெல்லாம் எங்
கெல்லாம் நிறைந்தான்
எனோ அங்கெல்லாம்
தெய்வீகமாகக் காட்சி
தருகிறான்.

இந்தான் நம் முன்
னோர்களின் திறப்பு.
இவற்றையின் அழகு எல்
லாமே நமக்குத் தெய்வீக
மானது. மனவழைப்பு
பார்த்தால் 'பச்சைமா
மணலுபோல் மேனி' என
உருகுகிறார்கள். நீண்ட
ஓய்வு, நிலமும், காற்றும்
ஏன் பகுக்கும் தன்
னீருமே கண்ணனாகக்
காட்சி தருகின்றன. ஐடி
வரும் நம் குழந்தையே
தமக்குத் தெய்வமாகிறது.
பெண் குழந்தையாக
இருந்தால் மகாலட்சுமி
என்கிறோம்.

இப்படி இயற்கையை
இறைவனாகப் போற்றிய
தால்தான் அளத வெற்றி
கொள்ள வேண்டும்.
பிறகு அதனால் மயங்கி
கொள்ள வேண்டும்
என்று தொன்றவில்லை.
இயற்கையை எந்தாலும்
வெற்றிகொள்ள முடி
வாது என்பது வேறு
விஷயம். இயற்கையைப்
போற்றிப் பணியும்போது
அது தம்மைத் தெய்வீக
மாகக் காக்கிறது.

சரி. இறை தரிசு
வத்தை இயற்கையில்

ஸ்ரீ



శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి
తీర్థాన్ని పరమేశ్వర

காண்கிறோம். ஸ்ரீ மங்கலவாயாக எங்கும் தங்கினாலும் சில இடங்கள் அவருக்கே உரிய விசேஷ வாசஸ்தவமாகக் கூறப்படுகிறது. தாமரை, பகலின் பின்பாகும், பெண் களின் முன்னெற்றி, சிலையும் இவை நான்கும் நிறப்பாணைய.

தாமரைவே தெய்வீக மலர். அனாத மாண்புப் பெண்கள் யாரும் குடுவையில்லை. எத்தனையோ தெய்வீக ரகசியங்களை தன்னுள் கொண்டுள்ளது. எங்கு உன்னதோ அங்கு ஒட்டாமலே மலர்ந்து சிரிக்கிறது. 'செம்பொன் மேனியான்' என மகாலக்ஷ்மியைச் சொல்வது போல தாமரையும் சிவந்த நிறம்.

தலிரவும் இவன் மணாளன் கமலக் கண்ணனின் ஒய்வொரு அங்கமுமே தாமரைவாக அல்லவா வர்ணிக்கப்படுகிறது!

'என் அரங்கத்து இன்னமுதர் ஞாலமுதர் வாயமுதர், கண்ணமுதர்...'
'தேதி கமலக் கண்ணன்'
'பொரிதும் தாமரைக்கண் எனியாய்'

என்றெல்லாம் ஆழ்வார்கள் விவந்து விவந்து பாடுகிறார்கள். அதனால்தானோ என்னவோ ஸ்ரீக்கும் கமலம் பிடித்துப் போய் கமலவானினியாகி, அரங்கனின் 'இதயக் கமல'த்திலும் அமர்ந்து இருக்கிறான். செங்கமல நாச்சியார் என அழகான பெயர் பூண்டு பக்தர்களுக்குத் தன் கருணையை வாரி வறழ்க்கிறான். திருச்சாளுரில் பத்மா வதித் தாயார் கமலத்தில் அமர்ந்து அருள் பாலிக்கும் அருளை இன்றெல்லாம் பார்க்கும் கொண்புகழ்க்கலாம். 'அகலகிபியேன்' என நாம்தான் சொல்ல வேண்டும். அத்தனை சொந்தநீர்தம், கருணாகடாட்சம்!

தாமரவனியாகல் ஸ்ரீப்போம்!

தேட்குகிறது...

- சி. ஜெத்தாதன், சென்னை - 28.

மேலும் ஆறு தாமரவனிகள்...

13. ஓம் மாலையை நம : எல்லாவற்றி லும் விளசித்திருப்பவன்

ஆத்மாக்களையும், ஈசுவரர்களையும் உடையவனாயிருக்கிறேன். என்வ க்ஷயினி யாகையால் என்னை "மா" என்பதாக அறி கிறார்கள். அனைவராலும் நம்மைப் போல் விரும்பப்படுகிறவன். ஆகையால் என்னை அறித்தவர்கள் என்னை "மா" என்று சொல்லுகிறார்கள்.

14. ஓம் தேவையை நம : - இயல்பான தேவனான விஷ்ணுவின் பத்னியாயிருந்து கொண்டு எல்லா விரும்பங்களையும் அளிப்பவன்.

எல்லா காமங்களையும் அளிப்பவன். எல் லாக் காமங்களையும் லேடிப்பவன். (இப்போது யிலேயே). தேவனாயிருப்பவனின் பத்னியா யிருப்பவன். ஆகையாலேயே முனிவர்கள் 'தேவி' என்று அறிந்தனர். "ஓம் தேவையை நம : " என்னும் ஐந்து அஷ்டாங்கம் கொண்ட இந்த மந்திரம் போக மோகங்களைகிற பாலங்களையும் அளிக்கவல்லது.

15. ஓம் காயை நம : சப்திப்பவன்.

ஜ்நாதந்தமயியாய் எல்லா பூதங்களி

லுள்ளும் இருந்து கொண்டு எப்போதும் சப்திக்கிறேன். எல்லா வேதங்களையும் கோஷிக்கப்படுகிறேன். 'கா' எவன்? என்று எல்லோராலும் தேடப்படுகிறவன். "ஓம் காயை நம" என்னும் இம்மந்திரம் கௌத அப்பயன பலத்தைக் கொடுக்கும்.

16. ஓம் சோக்மிதையை நம : ப்ரஹ்மத்தை நிரூபித்துத் தருபவன். ப்ரஹ்மத்திற்குப் பெருமை ஏற்படுத்துபவன். சாத்தோக்ய உபநிஷத் சாமவேதத்தைச் சேர்ந்த ஒரு உபநிஷத்தாகும். இந்த உப நிஷத்தில் "உத்தீரம்" என்கிற வித்யையால் மடப்படுபவன் பகவான். ஆதலால் அவன் "உத்" எனப்படுகிறான். அந்த பகவானுக்கு ச்வரூப நிருபண பூதநாயகித்து கொண்டு பிராட்டி பெருமை ஏற்படுத்துபவன். இத்தனையே லக்ஷீ தந்தத்தில் பிராட்டி. "உத் என்று ப்ரஹ்மத்தின் பெயர். 'ஸ்ரீ' ச்மிதையாவது அவருடைய பெருமை. இப் பெருமை என்னால் ஏற்படுவது அந்நா லேயே என்னை சோக்மிதா" என்று 'ஸ்ரீ' கின்றனர். "ஓம் சோக்மிதையை நம : " என் றும் 7 அஷ்டாங்கம் கொண்ட இம் மந்திரம் மேலான பெருமையைத் தரும்" என்கிற விவரித்தான்.

சாம வேதத்திற்கு நிராகக் கூறப்படுங் தமிழ் ப்ரபந்தமான நிருவாய்மொழியில், நம்மாழ்வார் இதனாலேயே உரைத்திதேயிய ப்ரபந்தத்தைத் தொடங்கி பகவான்களை "உயர்வற உயர்வுலமுடையவன்" என்று காட்டினார். உகாரம் லக்ஷீ வாக்ஷதும்

அதே போல பகலிற்கும் நம் சாஸ்திரம் வளிலே மிகவுயர்ந்த இடத்தை அளித்திருக்கிறார்கள். தாங்கு அடுத்தபடியாக சேய்க்கு தன் உதிரத்தைப் பாலாக்கித் தருவதால் தானோ என்னவோ அந்தனை 'உசத்த' இடம்! 'கோமாதா' என்றே அழைக்கிறார்கள்.

கோமாதாவின் உடலிலே முப்பத்து முக்கோடி தேவர்கள் வசிப்பதாகவும், அவ் குக்கு அருகம்புல்லை அளித்தாலே வட்சம் பாகம் செய்த புள்ளியும் உண்டு என்றும் கூறியிருக்கிறார்கள், சாதுவான கோமாதாவை எப்படிவெல்லாம் சம்ரட்சனை செய்திருக்கிறார்கள்!

அப்பேர்ப்பட்ட பகலின் பின்பக்கம் மகாலக்ஷ்மி வரமம் செய்வதாகக் கூறுப்படுகிறது. பகலின் வரலிலே மஞ்சள், நுங்குமம்

இட்டுப் புது ஜெயந்து சுற்றி வந்து நமஸ் கரிப்பது இன்றும் வழக்கிலே உண்டு திருவாணைக்கா அவிவாண்டேஸ்வரி கோவிலிலே தினமும் கோபுஜத் செய்கிறார்கள்.

கோமாதாவின் உடலிலே எல்லா தெய்வங்களும் எழுந்தருள் நிதிதே தாமதமாக வந்து மகாலக்ஷ்மி நான் "எங்கிருக்கீடும்" எனக் கேட்ட போது, "பீடப்பக்கம்தான் இடமிருக்கிறது அங்கே போய் இருந்து கொள்" என மற்றவர்கள் சொன்னதாகக் கதை சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் மிகவுயர்ந்த பஞ்சகவ்யமே கத்தி செய்வதற்காகப் பவனபடுத்தப்படுகிறது கத்தமும், மேளமும், மங்கலமும் இருக்கும் இடத்திலேயே மகாலக்ஷ்மி வரமம் செய்வாள் என பத்தினிநாங்க பகலின் பின்பக்கம் கூறப்பட்டது.

ஆகும்.

17. **ஓம் ஹிரண்ய ப்ரகாரணய நம :** கத்த ஸ்தல மயமான திருமேனியுடையவன். பென் போல இருப்பது என்னுடைய மேலான திருமேனி. கத்த ஸ்தலமயமான அந்த என்னுடைய திவ்ய மங்கல விக்ரஹத்தைத் தியானித்து முனிவர்கள் ஸம்ஸாரத்தத் தாண்டுகிறார்கள். ஆனக்யால் என்னை ஹிரண்ய ப்ரகாரணயாக ரிஷிகள் உபாஸிக்கின்றனர், பத்து அக்ஷரம் கொண்ட "ஓம் ஹிரண்ய ப்ரகாரணய நம : " என்னும் இம் மந்திரம் எல்லா விருப்பங்களையும் பெருக்கித் தரும்.

18. **ஓம் ஆத்தனைய நம :** இரக்க குணம் நிரம்பியவன். ஈர நெஞ்சம் பாடத்தவன் புத்த கான்டத்தில் ராவண வதம் முடிந்த செய்தியை அறிவித்து, பிராட்டியிடம் அனுமன், "தாயே! இதோ இருக்கும் இராஷக்ஷிகை கோ ருபிகன் கொடு சம்பவஸத்தை உடையவர்கள், கடுமையான பாவையும், இரக்கமில்லாத நடத்தையும் உடையவர்கள். தங்கள் கணவரைப் பிரித்து அசோகவனத்தில் இராவணனால் காவலில் வைக்கப்பட்டுச் சொல்ல முடியாத கஷ்டங்கள் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் போது இவர்கள் அனைவரும் தங்களை திந்தித்தார்கள். பயமுறுத்தினார்கள். இவைகளையெல்லாம் நான் நேரில் பார்த்தவன். ஆனக்யால் இவர்கள் அனைவரையும் என் இஷ்டப்படி துன்புறுத்தி சித்திரவதை செய்து கொல்ல

தினைக்கிறேன். தங்கள் உத்திரவு கொடுக்க வேண்டும்" என்று அனுமன் சொல்ல,

சீதா பிராட்டியானவள், "வானரமே! இவர்கள் அனைவரும் வேலைக்காரிகள். சுதந்திரமற்றவர்கள். அனைவரும் ஏவப்பட்டு காரியங்களைச் செய்பவர்களையொழிய சுதந்திரமாக செய்பவர்கள் அல்லர். பிறகு உடைய துக்கங்களைப் பார்த்து சற்றிசுத்த நான், இவர்கள் துன்புறுவதைக் காண சற்றிக்க மாட்டேன். ஆனக்யால் இவர்களிடத்தில் எனக்குள்ள கிருபையே என்னை அப்பொழுதும் இப்பொழுதும் தடுத்தது. இவர்களை நாம் செய்ய எனக்கு எண்ணம் இருந்தால் அப்பொழுதே இவர்களை எரித்திருக்க மாட்டேனா? ஒருவேளை சுதந்திர முடையவர்களாய் தெரிந்தே அபகாரம் செய்திருந்தாலும் நாம் அதைப் பொறுக்க வேண்டியதுதான்" என்று தன் இரக்க குணத்தைக் காண்பித்தாள்.

லக்ஷ்மி தத்தரத்திலும், "என்னை அடைத்தவர்களுடைய தோஷங்களை வெகு தூரம் ஒடச் செய்கிறேன். தலைகீழாக உள்ள சிற பதம்த்திலிருந்து பெருகும் அம்ருத தாரையாலே அபிஷேகம் செய்யப்பட்டு எப்போதும் நனைந்திருக்கிறேன். இரக்கத்தாலே ஈர நெஞ்சம் உடையவராய் இருக்கிறேன்" என்று விவரித்தாள் பிராட்டி

(தொடரும்)

காஞ்சிப்பதியில் சுமார் 14 விஷ்ணு ஸ்தலங்கள் அமைந்திருக்கின்றன. இதில் சங்கர மடத்தின் கருவில் அமைந்துள்ளது பச்சை வண்ணச் சித்தகோயில். திருமால் பல யுகங்களில் பல வர்ணங்களில் காட்சியளித்ததாக புராணங்கள் கூறுகின்றன. இதிலே பச்சை வண்ணமாக இங்கு காட்சியளிப்பதாக ஐதகம்.

ஆழ்வாரும் "பச்சைமாமணப்போவ்மேன்" என்று பாடியிருப்பதையும் இங்கு நினைவு கொள்ளலாம்.

பச்சைவண்ணச் சித்தகோயிலில் மஹாலக்ஷ்மி மரகதவல்லி என்று திருநாமத்துடன் விளங்குகிறாள். மரகதம் என்பது பச்சை வண்ணத்தைக் குறிப்பதே. இத்தலத்து நாயகியின் பீடத்தில் முடிக்கேர பிரதிஷ்டை செய்கப்பட்டுள்ளதால் மிகவும் வரப்பிரஸாதியாய் விளங்குகிறாள்.

நாயகியின் என்னதயியல் அமைந்துள்ள ஒரு நாகபீடத்தை தென்பிட்டு ஏற்றி நாயகரை வழிபட்டால் தாமதம் அடைபடும் திருமணம் கிரையில் நடக்கவும், நன்மக்கட்பேற்றையும் அளித்தும், எவ்வவிதமான சரப்ப தோஷங்களிலிருந்தும் விடுதலை அளித்

நாகதோஷம் தீர்க்கும்

நாயகி



தும் மரகதவல்லி அருள் புரிகிறாள். ஆன்மிக அன்பர்கள் அனைவரும் சுஞ்சிபுரம் செல்வையில் இத்திருக்கோயிலுக்கும் சென்று மரகதவல்லியின் மலி

வரமைய உணரலாம்.

- தகவலும் படங்களும் :
எம்.என். ஸ்ரீநிவாஸன்

பெண்ணை மங்கனமானவன். அவனின் மஞ்சளும், சூங்குமழும் மிகவுயர்வாக போற்றப்படுகிறது. திருமணமான பெண்கள் சீமந்தம் எண்ப்பதும் வலிநு ஆரம்பமாகும் இடத்தில் மலவக்கப்படும் சூங்குமழ சர்வமங்கததுக்கு உரிவதாகப் போற்றப்படுகிறது. வடநாட்டிலே இந்த சிந்தாராம் மிகவும் புகழ்பெற்றது. தெற்கிலிலே அணிவப்படும் சிவனங்கள் வேறு எந்த கணசாரத்திலும் இல்லாத ஒன்று. அத்தகையவும் விஞ்ஞானத்தின் பார்ப்பட்டலும் கூட. அதன் மகத்துவத்தைப் பலருமே மறந்து விட்ட நிலை இன்று பெண்கள் அணியும் சூங்குமழம். சீமந்தத்தில் அணியும் செத்தாரமும் அவளுக்கு மங்கலத் தோற்றத்தை அளிப்பதுடன் ஒரு வாய்பாடாகவும் அமைகிறது. பெண்மைமைக்காகும் அப்படிப்பட்ட சிந்தாரத்திலே ஸ்ரீ அமரத்திருப்பதில் என்ன வியப்பிருக்கிறது. வில்வதாபயம் மகாலக்ஷ்மி ரூபஸ்தே வில்வதாபயம்

'ஆதித்யவர்களை- கங்குலோத வில்வ'

என்றெல்லாம் ஸ்ரீ வில்வரூபமாகிய வானிக்ஷபபடுகிறாள். அவள்கூட எண்ப்பதும் வறுமையை வில்வம் போக்குகிறது என்று ஸ்ரீசுந்தம் போற்றுகிறது. வில்வபத்ரம் சிவனுக்கு மட்டுமே உரியது என நிறையப் பேர் நினைத்திருக்கிறார்கள். வில்வம் மகாலக்ஷ்மிகும பரிவமானது. ஸ்ரீலிங்கமும் என்றே போற்றப்படுகிறது. கடலுக்கு அருகிலுள்ள திருவநீர்திரபுரத்தில் தாகார் வில்வ அரச்சையை உகத்து ஏற்றுக் கொள்கிறாள்.

அளவள வில்வக்காட்டிலே தோரேறினாள் என்றும் புராணங்கள் கூறுகின்றன. வில்வம் இருந்தால் அங்கு சாவ மங்கலங்களும் இருக்கும் என்று கூறப்படுகிறது. வில்வம் மூன்று இலைகளாகவும், ஆறு இலைகளாகவும் இருப்பதுண்டு. வில்வத் தையூர், துணிகளையும் எவத்துப் பூஜிப்பதை மிக மிக விசேஷமாகக் கூறுகிறார்கள்.

தான் முன்பே சொன்னதைப் போல



**பொது சொத்தை காப்பதே
அனைவரின் கடமை!**

**அழிப்பதற்கு இல்லை
யாருக்கும் உரிமை!!**



- நிர்வாகத்துறைகளுக்கு பாதுகாப்பு
- நிலையான தரம் • 30க்கும் மேற்பட்ட நிறம்
- நிலையான விலை • பசரி படிவாது
- மல்காத நிறம்

அக்ஸர் நிறுவனத்தின் தயாரான தரமே!



மிகவுயர்ந்த, மிகச் சிறப்பானவற்றையெல்லாம் தெய்வமாக நினைத்தார்கள். அவனே ஸ்ரீ. மங்கலம், அவனைப் போற்றித் துதிக்க வேண்டும் என்றார்கள். நாம் எடுத்து அனுபவிக்க வேண்டும் என்று சொல்லவில்லை. புஷ்பமாக புனிதமாகப் போற்றிக் காக்கப்

கலாசாரம். எனதையும் காலில் போட்டு மிதிக்கும் பழக்கமே நம்மிடம் கிடையாது. காலால் எனதையும் தொடவுமே கூசுபெறும். அதுதான் நம்முடைய புனிதமானது.

இப்படி விசேஷமாக லக்ஷ்மியை வழிபட்டாலும் அவளுடைய இயல்பு என்

• லக்ஷ்மி பாடி, மும்பை.

பாற்கடனை

தேவர்களும், அக்ஷரர்களும் கடைத்த போது தொன்றிய மஹாலக்ஷ்மியின் திருமண நாளே தீபாவளிப் பண்டிகை.

இந்தக் கடனைக் கடைபடி கரட்சியை நாம் தாய்வாத்திலும், சினை தேசத்திலும் கானாலாம். லக்ஷ்மியை பாற்கடலின் பெண் என்று கூறுவார்கள். கிரேக்க புராணம் இதைப் பின்பற்றித்தான் எழுத்தபோ என்று சொல்கிறது. அதிலும் சமுத்திரத்தின் நுரை விரிந்து "லீனஸ்" எனும் அழகி பிறக்கிறாள்.

பிரம்ம வைவர்த்த புராணத்தில் லக்ஷ்மி என்பவள் பரக்ருதியின் (இயற்கையின்) ஒரு பகுதி என்று கூறப்படுகிறாள். மற்றொரு இடத்தில் அவள் கிருஷ்ணரின் மனத்தில் இருந்து உதித்தவள் என்று கூறப்படுகிறாள். விஷ்ணு புராணம் மற்றும் அவர் கருட புராணம், வீங்க புராணம், பத்ம புராணம் எல்லாமே லக்ஷ்மியை "ஸ்ரீ" என்று சொல்லி வர்ணிக்கின்றன.

சீக் வேதத்தில் அவள் நல்ல அநீர்த்தத்திற்குப் பிரதிநிதியாக வருகிறாள். அந்நவன வேதத்தில் அவள் பெண்மையின் சொகுசுமாக வருகிறாள். வாமன புராணத்தில் லக்ஷ்மியின் கைவிரிந்து விவ்வம் தொன்றியதாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. விக்ரவதினாய் லக்ஷ்மியை அர்ச்சித்தால் வறுமை, கெடுதல் எல்லாம் துடைக்கப்படுகிறது என்று ஸ்ரீ லக்ஷ்மியின் கூறப்படுகிறது.



விக்ரவதிக்கு "ஸ்ரீ" விருஷம் என்ற பெயரும் உண்டு. "ஸ்ரீ" என்றும் லக்ஷ்மி வில்லக் காட்டில் வில்வ மரத்தடியில் தவம் செய்பவளாக வர்ணிக்கப்படுகிறாள். லக்ஷ்மிக்கு பரிபமான செவ்வந்தி (சாமந்தி). நாமம் பூவை விட செவ்வந்தி சிறந்ததாகும்.

வேதவியாள் "லக்ஷ்மி ஹ்ருதயம்" என்ற மந்திரத்தை அர்ச்சகனுக்கு உபதேசித்தார். இதை ஜெபித்து சுபத்தியை மனத்தார் அர்ச்சகன்.

மகாநாயகத்தில் லக்ஷ்மிதான் பிரதான தெய்வம். அங்குள்ள உழவர்கள் பயிர் வளத்தை அளக்கும் நாளிய லக்ஷ்மியாக அவளை வழிபடுகிறார்கள். மும்பையில் பிரபலமான மஹாலக்ஷ்மி கோயிலைப் பற்றியும், கோவைப்பூர் மஹாலக்ஷ்மி பற்றியும் எல்லோருக்கும் தெரிந்திருக்கும்.

குஜராத்மில் வழிபடும் லக்ஷ்மியின் கையில் வீணை இருக்கும்.

வித்யா லக்ஷ்மியாக வழிபடுகிறார்கள் குஜராத்மில்.

ராஜஸ்தானில் லக்ஷ்மியை அன்னபூரணியாக வழிபடுகிறார்கள்.

கர்நாடகத்தில் ஆவணி மாநம் எக்ஸ்ஸென்சிக் சிறமைகளிலும் லக்ஷ்மி பூஜை விசேஷமாகச் செய்கிறார்கள்.

கேரளாவில் லக்ஷ்மியையும் பகவதி என்றுதான் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

பெண்கள் எப்போதும் லக்ஷ்மிகுறாக இருக்க வேண்டும். நம் இல்லங்களில் இப்போதும் "ஸ்ரீ"யை நிலையாக இருக்கச் செய்து கொண்டாடி வருவோமாக.

பட்டதால் அலகுகள் மாகபடவில்லை. அதனால் மனிதர்களும் மாகபடாமல் இருக்கிறார்கள். ஏதாவது கிழை தவறி விழுந்து விட்டால் கண்ணில் ஒற்றிக் கொண்டு எடுத்து வைக்கும் கலாசாரம் என்ன அற்புதமான

னவே! தலைவரானதான். பாற்கடலில் உதித்தவள் அல்லவா. அதனால்தான் நீரைப் போவ நிற்காமல் ஓடுகிறாள் என்பார்கள். செல்வம் நிலையானமை தத்துவத்தை நம்முட்க் கூறுகிறது. அதனால்தான் அவள் வசம்

வேண்டிய அரத் தருவாள்

வைபவலக்ஷ்மி!

- லக்ஷ்மி கிருஷ்ணஸ்வாமி,
கடப்பை ஜில்லா.

பிரதானலக்ஷ்மியின் பல்வேறு வடிவங்களில் வைபவலக்ஷ்மி மிகுந்தவரும் ஒன்றாகும். நாள்கு கரங்களுடன் சோயிக்கக்கூடிய பூக்கு இடது, வலது பக்கங்களில் யானைகள் அமைந்து சிரத்தை, பக்திகளின் சங்கேதமாக நின்று அன்னுக்கு அபிஷேகம் செய்கின்றன. மேலே எழுச்சியாகத் தோன்றும் இரு கரங்களும் மலர்ந்த நாமகார மலர்களை ஏந்திய வண்ணமாய், ஏனைய வயக்கரத்தின் வழியே பொற்காக்களைச் சொரிந்த படியே, இடக்கரத்தின் வாயிலாக அபயம் அளித்தவாறு வீற்றிருப்பவள் வைபவலக்ஷ்மி. 'விபவ' என்பது ஐஸ்வர்யம், அனாத் அள்ளி வழங்கும் அன்னையே நம் வைபவ லக்ஷ்மி.



வைபவலக்ஷ்மியானவள் சம்பத்து பிரதானமாக போற்றப்படுகிறாள். கருத, திறை, தூய்மை யுகங்களில் இந்தியன் முதலான தேவாதி தேவர்களாலும், காசியப் பத்திரி, அகஸ்தியர் முதலான ரிஷி நபஸ்விகளாலும் அர்ச்சிக்கப்பட்ட வைபவலக்ஷ்மியானவள் யுக, யுகமாக நம்பிய பக்தர்களுக்கு

பலவித ஸம்பத்துகளையும் அளித்து வருகிறாள். கவியுத்தரம் தூணம், யங்கும், தயர் களை விட நாமஸ்வரணங்களுக்கு பிரதான இடம் உண்டென்று குரளிகள் கூறுகின்றனர். நூலாதிதாஸரும், தியாகராஜரும், புரந்தரதாஸரும் இதற்குச் சிறந்த முன்னுதாரணங்களாக இருக்கிறார்கள். மஹாலக்ஷ்மியின் நாமஸ்வரணை செய்து வந்தால், பதாசந்தியுடனும் சிறந்த, பக்தியுடனும் எளிய முறையில் வைபவ லக்ஷ்மியை பூஜை செய்து வழிபட்டால் வேண்டிய வரங்களைத் தருவாள் என்பதில் ஐயமில்லை.

இதைப் பெண்கள், ஆண்கள் இருவருமே செய்யலாம். பிரதி வெள்ளிக்கிழமை யும் அத்தி சாயம் நேரத்தில், அகாவது மாலை ஆறு மணி முதல் ஏழு மணிக்குள், தேவிக்கு முன் கிருஷ்ணக்கேற்றி, ஒரு சிறு கலச பாதிரத்தில் ஒரே தங்க ஆபரணங்களை இட்டு, அதையே வைபவ லக்ஷ்மியாக பாவித்து, மஞ்சள், தங்க மம், கிடைத்த அளவிற்கு மலர்கள் (செம்மை நிற மலர்கள் தேவிக்கு விசேஷம்) அர்ச்சித்து, லக்ஷ்மி பூஜை செய்து தூப, நீப,

ஆராதனை செய்து கோதுமை பாயசம் (தில்லுத் தண்டையினாலான சொத்துச் செழுமை) வேத்யம் பன்னா வேண்டும். பின்னர் கற்பூர, மங்கள ஆரத்தி எடுத்து, குடும்பத்தின் எல்லா உறுப்பினர்களும், வைபவ லக்ஷ்மியை பக்தியுடன் வணங்கி, மனசார பிரார்த்தித்து பிரஸாதத்தை உண்ண வேண்டும். பிரதான

செய்யும் சிறப்பானவற்றைப் பூஜித்து அருள்பெற வேண்டும் என்பது.

இத்திரையும் நம்மைப் பேராலத்தான. இத்திரபதவி வேண்டும் தேவேந்திரன். பாறகடலிலேருந்து முமிழ்த்த லக்ஷ்மியை பூஜைத்ததாவ் தோத்திரம் செய்கிறாள். பிரத, "அம்மா, நீ திவையவற்றவள். எங்கும் திரந்தரமாக இருக்க மாட்டாய் என்று சொல்

கிறார்கள். உவ்வை திரந்தரமாக இருக்கச் செய்ய என்ன செய்வது?" என்று கேட்கிறாள்.

ஸ்வரணமயமாய் சிரிக்கிறாள் "சத்யம், தானம், விரதம், தலம் பராக்கிரமம் தர்மம் இவைகளிலே எல்லாம் நான் திரந்தரமாக இருப்பேன். என்னை நான்செய்ய முடிந்தது வழிபடு எப்போதும் உன்கொடு

உணவு உட்கொண்டு பூதனுக்கு கவந்த ஆபரணங் களை சில நிமிடங்களாவது அணிந்து, பின்னர் எடுத்து வைக்க வேண்டும். இதனால் கவப்பலக்ஷியின் கிருபை கட்டாயமாகக் கிடைக்கும்.

இந்த எளிய விரதத்தைச் செய்வதற்கு விசேஷமாக மாடி எதுவும் தேவையில்லை. சிரத்தை, மற்றும் அவசியாத நம்பிக்கை போதும். பொத்தம் எட்டு வளங்கள் விடாமல் செய்வது நல்லது. பூதா தொடர்ச்சிய எட்டாவது வாரத்தின் பூதனுக்கு பின்னர் எட்டு பெண்களுக்கு உங்காரம் முடிந்த நஷைகையை வழங்கி, மஞ்சள், குங்குமம், தூப் பூம், வகையங்கள் கொடுத்து ஆசீர்வாதம் பெற வேண்டும்.

யாரிடம் தங்க நகைகள் இல்லவையோ, அளவுகள் கவையாட, அவசியமில்லை. வெள்ளி நகைகளோ, ரூபாயோ அல்லது கவைய லக்ஷியின் பட்டை கவத்துக் கொண்டு பூதா செய்யலாம்.

பூதனுக்கு எட்டு பெண்ணிக்கிழமைகள் தான் எளிதில்லை. பத்திரன் தங்கம் கோரிக்கை நிறைவேறிய பின்னாலும் கூட நன்றியுடன் தொடர்ந்து செய்யலாம். சாதாரணமாக ஒரு வேண்டுதலை கவத்துக் கொண்டு செய்யும் போது எட்டு பெண்ணிக்கிழமைகள் விடாமல் செய்வது நல்லது. இடையில் வெளியூர் போக வேண்டிய அவசியம் வந்தால் அங்கேயும் கவப்பலக்ஷியின் பட்டை கவத்துக் கொண்டு, லக்ஷி சந்தோத்திரம் படுத்து விட்டு, சர்க்கரையைக் கூட கறவேத்யம் பண்ணலாம். மற்ற உபகரணங்கள் இல்லவையே என வருத்த வேண்டாம்.

கவப்பலக்ஷியின் இந்த விரதத்தை மனோராஷ்டிரம், மற்றும் கர்நாடக மாநிலத்தின் வட்டபுத்திலிலும் பல நூற்றாண்டுகளாகச் செய்து வருகிறார்கள். ஏராளமான அருட்செய் வர்கள் இந்த எளிய பூதாநயைச் செய்து கொடு

காதார வேம்பாடு அடைந்துள்ளார்கள்.

சகோதரிகளே! இவை யாவும் புராணபடி கதைகளான எழுதியுள்ளார். அவை அனைத்தையும் வெளிவிட இடமில்லவையே! நான் கண்டும், கேட்டும் அதிர்ந்தவை. இந்த நான்கு வருடங் களில் கிட்டத்தட்ட பன்னிரெண்டு முறை இந்தப் பூதாநயை சிரத்தையோடு செய்திருக் கிறேன். ஒவ்வொரு முறையும் பூதா செய் ஆரம்பித்த ஐந்தாவது வாரமே அந்தப் பிரச்சனை தீர்ந்து நல்ல பலன் எனக்குக் கிடைத்திருக்கிறது.

மகாலக்ஷ்மியானவள் எங்கெல்லாம் அதிபி சோகை நடைபெறுகிறதோ, எங்கெல்லாம் உன்மை போப்படுகிறதோ, பக்கைப் பூதிக் கப்படுகின்றனவோ, தேவயித்ரு காரியங்கள் சக்திக்கேற்றவாறு நடைபெறுகிறதோ, கடவு மட்டிலும் தானதருமங்கள் நடைபெறுகின் றனவோ, சிவபிதன் கவையின்றி வாழ்கிறார் களோ, அங்கெல்லாம் நினைவாக நின்றுருப்பார்.

தேவி தேவி தனம், தேவி தேவி உறையாமி

கீர்த்திப் தேவி, கவப் தேவி, ப்ரசித ஹரிவம்சமே!

புகைப்படம் மாறி விட்டது!

லக்ஷ்மிகுருந்தை ஸ்வாமி அவர்களின் புகைப்படம் டிசம்பர் இதழில் தவறுதலாக 'குழந்தைப்பேறு தந்த நாமகிரித் தாயார்' கட்டுரையில் இடம்பெற்று விட்டது. இங்கு இடம்பெறுவது அக் கட்டுரை யை எழுதிய நாமகிரி தீதால்கையின் புகைப்படம்.



நீங்காமல் இருக்கிறேன்" என்று கூறுகிறார்.

இத்திரனும் பொலுமைக்கு பூதாநயமாக விளங்கும் பூமிவிலும், அத்தனை உயிர்களுக் கும் ஆதாரமாக இருக்கும் தீரிலும், உயிர் வளர்க்கும் ஜாடராக்கிலி எனச் சொல்லப் படும் வயிற்றிலுள்ள அக்னி முதல் அனைத் தையும் பகிடுக்கும் பாசம் வளரவுள்ள அனைத்துப் புனித அக்னியிலும், சத்தியமே

பேசும் மணிதவிடத்திலும் லக்ஷ்மியை நான் காணப் பிரித்து நினைப்பெறச் செய்தான். இத் தான்னையும் அவையிக்காது போற்றும் மணி தர்களை ஸ்ரீலக்ஷி எப்போதும் தீங்கு வ இல்லை. இத்திரனுக்குக் கொடுத்த வாக்குப் படி அவர்களோடு நிரந்தரமாகத் தங்கி விடு கிறார்!

(தொடரும்)



சன் மிஷ்டை

ராணா சிவாஜியிடம் பல ஆயுள்வ குணங்கள் இருந்தன. மாற்று பக்தியிலும், பரஸ்திரிகளை சகோதரிகளாகப் பாவிப்பதிலும், எதிரிகளிடமும் கண்ணியமுடன் நடந்து கொள்ளும் மனப்பான்மையிலும் சிவாஜி சடினவையற்ற மன்னர் என்பதற்குச் சரித்திரச் சம்பவங்கள் பல உளன. அவற்றில் ஒன்றே பின்வரும் சம்பவம்.

சிவாஜி வழக்கமாக, உயர்தூதிப் பகி ஒன்றின் பாலையே தினம் பழுதுவார். அமிர்த்தத்துக்கு ஒப்பான அந்தப் பாலைக் கறந்து கொண்டு போய், சாலையும், மாஸையும் ஹீரா என்னும் ஆயர்குலப் பெண்மணி மனம் மீது இருந்த அவர் கோட்டையில் கொடுத்து வருவான்.

ஒருநாள் மாஸை நேரம் மனோரம்யமாண தென்றல். ஹீரா பால் கொடுத்து விட்டுத் திரும்பும் போது எப்படியோ தாமதம் ஆகிவிட்டது. கோட்டையின் வாயிலை மூடி விட்டார்கள். வெளியே வர வேண்டுமோ! அவள் காவலாளிகளை எவ்வளவோ மன்றாடிக் கேட்டுக் கொண்டாள். "ஒருமுறை வாசலைச் சாத்தி விட்டால், மறு தினம் காணலிஸ்தான் திறப்

அடிவாரத்திற்கு. காவலில் நேரம் கழித்துத் தான் எழுந்தாள். மாட்டுத் தொழுவத்திலிருந்து கன்றின் குரல் 'அம்மே... அம்மே...' என்று பரிதாபமாக ஒலிப்பதைக் கேட்டாள். ஓடி வந்து கன்றை அணிந்து விட்டாள். கன்று வாலைத் தூக்கிக் கொண்டு தன் தாய் மடியை நோக்கிப் பாய்ந்தது... அந்தக் காட்சி அவளுக்குக் கண்ணீரை வருவித்து விட்டது. "என் குழந்தையும் நேற்று இப்படித் தானே துடித்திருக்கும்!" என்று நினைத்து, தன் சிசுவை மார்புடன் அணைத்துக் கொண்டாள்.

வெகு நேரமாகியும் பால் வரவில்லை. சிவாஜி வேறெதுவும் அருந்துவதில்லை யானையாகல், பொறுமை இழந்து, குதிரை மீது தாவி ஏறி நேரே வந்து விட்டார். ஹீராவின் குடிசைக்கு வந்து பார்த்தால், அவள் குழந்தையைக் கொஞ்சுகிறாள். கன்றுக் குட்டிக்கு பசு ஊட்டிக் கொண்டிருக்கிறது.

"பால் வராத காரணம் என்ன, ஹீரா!" என்று அன்புடன் கேட்டார் சிவாஜி மன்னர். "தங்கள் கோட்டையில் தாயின் அன்பு தெரிந்தவர் யாகுமே இல்லாதது தான் காரணம்!" என்றாள் ஹீரா கதரியமாக. பிறகு, கோட்டையிலே நடந்ததையும் விவரமாகச் சொன்னாள்.

சிவாஜிக்குக் கோபம் வரவில்லை. புன்னகைதான் செய்தார். தம் அருமை மாதாவின் நினைப்பிலே, ஒன்றிப் போய்ச் சிதிது நேரம்

ஹீரா குணி

பது வழக்கம்! என்று அவர்கள் மறுத்து விட்டனர். என்ன செய்வான், பாலம்! அவன் மனக்கண்ணிலே, தாயின் வரவை எதிர்போக்கிக் காத்திருக்கும் அவன் குழந்தை நோன்றியது. மார்பிலோ தாங்க முடியாத வேதனை! ஆனால், உறுதி பாய்ந்த மராட்டிய தெருசம் ஆயிற்றே.

கோட்டை மதிலின் பின்புறம் முதலை பற்களைப் போன்றிருந்த மலைச்சரிவு ரூபம் வந்து விட்டது. அந்தப் பயங்கர இருலிலே குழந்தை மீது படர்ந்த ஒரே நினைவுடன் பாஸற்ப் பிளவுகளைக் கைகளால் பற்றிப் பிடித்துக் கொண்டு, வந்து விட்டான்

நின்று விட்டார். சட்டென்று நிமிர்ந்து, "அப்படிச் சொல்லாதே! எனக்குத் தெரியும்!" என்று கூறி ஹீரா! இரவிலே செங்குத்தான மலைப்பாதையிலே நீ இறங்கி வந்த காலத்தைச் செய்ய, 'தாயின் அன்பு' என்ற சக்தி ஒன்றினால்தான் ஆகும்! என் நாயாளர எனக்கு ரூபகமூட்டின மற் றொரு மாதா நீ! என் கோட்டைக்கு இன்று முதல் உன்னுடைய பெயர்தான்!" என்றார்.

ஹீரா குணி! என்ற ராணா சிவாஜியின் பிரசித்தி பெற்ற மலைக்கோட்டை இன்றும் நின்று கொண்டிருக்கிறது. காணலாம்.

அங்கு செல்லும் சுற்றுலாவாதிகள் கோட்டையைப் பார்த்து முகமில் விரைவைக்கின்றனர்.



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்

72, காமராஜ் சாலை, பனாறு பெருங்களத்தூர்,
(மதுரை தாம்பரம், சென்னை - 83. போன் : 22760612.

City Office No.7, முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அப்போதைய மண்டபம் அருகில்) சென்னை - 600061. போன் : 23714842.

மதுரை புதிய கிளை நிறுவனம் : என். 7, 30வது தெரு, தில்லையக்கா நகர்,
நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061, போன் : 22333214



ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடன், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 15 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வருடம் கோட்டின் கீழ் வாழும் 180 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியனவற்றும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவன் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், கவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உபநித லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்பணியைப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (180 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம் என்ற பெயருக்கு Cheque / DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டன்

கவாமி ஸ்ரீ அம்பிகைநாதா

கவாமி ஸ்ரீ சரீரத்தானந்தர் (நிறுவனர்) லாஹோர்கிராமம் MSd, MSd,
நங்கநல்லூர்

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.



மேகை ராகி :

அஸ்வினி, பரணி, சிசுத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் செல்வராயுடன் ராகுவும் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதால் இம்மாதம் உத்தியோகஸ்தர்களுக்குப் பெரும் மாற்றங்கள் எதுவும் இராது. சிரமங்களுக்கும் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. என்றாலும் உங்களிலும் உள்ள கோபங்களில் கவனம் தேவை. சகபணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பு உண்டு. கனவுகூர்கள் திருப்தியுடைய வளங்களில் புதிய வாய்ப்புகள் அளமைய இடமுள்ளது. தொழிற்பிரிவினர் சுமாரான முன்னேற்றத்தைக் காண்க. கூடும், வியாபாரத்தில் வாபசுரமான போக்கு தென்படும். பெண்களுக்கு ஆஸ்டு, ஆபரணச் சேர்க்கை வரக்கூட சந்தர்ப்பம் உண்டு. மாணவ மணிகள் படிப்பில் மட்டுமல்லாமல் விளையாட்டுகளிலும் கவனம் செலுத்தி வெற்றியும் பெறுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் மிகவும் கழகமான சூழ்நிலை நிலவிவரும். உறவினர் வீடுகளுக்குச் சென்று வரும் சந்தர்ப்பம் உண்டு. வெளிநாட்டிலுள்ளவர்களின் அழைப்பின் பேரில் அங்கு சென்று வரவும் நிலகுக்கு வாய்ப்பு அளமையும். கடிதங்களை எழுதுமா போது கவனமாக இருப்பது அவசியம். உங்கள் பணிகளைத் தவிர மற்றவர்களுக்கும் உதவுவீர்கள். வாகனங்களை மாற்றவேலா, பழுதுபார்க்கவேலா நேரும். அரசு வழியில் அனுசலன்களை எதிர்பார்ப்பவர்களின்

இந்த மாதம் எப்படி?

விரும்பங்கள் நிறைவேறும்.

தீங்கள் இனமும் சூருபகவான் துதியை 11 முறை சொல்லி வாருங்கள். நவகிரக சத்திரியிலுள்ள சூருபகவானை வணங்கி வருவதும் நல்லது. உங்கள் சிரமங்கள் குறைத்து செழிப்பு கூடும்.

ரிஷப ராகி :



விருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருக ரீஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிநாதன் கக்கிரன் பலம் பெற்றாலும் மற்ற கிரக சஞ்சாரத்தால் இந்த மாதத்தில் நன்மையும், தீமையும் கலந்த பலன் களை நடைபெற்று வரக்கூடிய நிலை. உத்தியோகஸ்தர்களுக்குப் பணிகளில் எச்சரிக்கை தேவை. கூடும்நலத்திலும் கவனம் தேவை. சக பணியாளர்கள் ஒத்துழைப்பு தருவது சிரமம். கலைஞர்கள் மிகவும் முயற்சி செய்வதன் காரணமாக சில புதிய வாய்ப்புகள் கிட்டும். வியாபாரம் திருப்தி தரும் வளகளிலேயே நடைபெற்று வரும். தொழிற் பிரிவினர் பெரும் முன்னேற்றத்தைக் காண்பதில்லை.

குடும்பத்தில் விடு சச்சரவுகள் தோன்ற இடமுண்டாயினும் கூட னுக்குடன் நிவரத்தியாகி விடும். உறவினர் வருகையால் செலவுகள் கூடுமென்றாலும் மகிழ்ச்சியும் பய

	செய்வாய் ராகு		சனி
கக்கிரன்	4.9.2004 - பிசு - கக்கிரன் 12.2.2004 - சூப்ப - சூரியன்	கக்கிரன்	
சூரியன் புதன்	15.2.2004 - சூப்ப - புதன்		சூரு
		மேது	

பிப்ரவரி

2004

ஸ்வரக் கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

னும் கிட்டும். புதிய வாகன வசதி சிவருக்கு அமைவக்கூடும். அசையாச் சொத்து வாங்கும் வாய்ப்பு, வலுவான ஜாதக அமைப்பு உள்ளவர்களுக்கு அமைவலாம். குடும்பத்துடன் பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள். கபடிகழ்ச்சி தொடர்பான கடிதப் போக்குவரத்து தங்க நகலவைத் தரக்கூடிய வாய்ப்புள்ளது. சிலர் புது விடு குடியேறும் நிலை உள்ளது.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சனேயருக்கு வெற்றிலை மாலை அணிவித்து வணங்கி வருவதும், சனிக்கிழமை காலத்தினைத் தினமும் சொல்லி வருவதும் உங்களுக்குச் சலக நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.



வினாக்கள் :

மிருகரீதியம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்மூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தரிகள் சில மனச்சுவைகளுக்கு ஆளாக நேரலாம். எனினும் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவால் மாதப் பிற்பகுதியில் நற்பலன்கள் ஏற்படும். தொழிற்பிரிவினர் சுக தொழிலாளர்களின் பூரண ஒத்துழைப்பைப் பெற்று ஓரளவு வளர்ச்சி நிலையை எட்டுவீர்கள். மாணவ மாணிகள் இப்போது உள்ளதை விட இன்னும் கூடுதலான கவனத்தைப் படிப்பில் செலுத்துவது அவசியம். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாக இருந்து வருமா விரும்பும் நஷ்டம் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை.

ஜன்னலில் தென்குக்
'காட்டன்'களில் ஆங்காங்கு
மீடியம் ஸைஸ் செயற்கைப் பூக்களை
வைத்து செலோ ரூப்பாய் ஒட்டி விட்டால்
ரிசைக்கள் ஹால் பந்தாவாய் இருக்கும்!
- கி. மருகன்



குடும்பத்தில் பெரும் பிரச்சனைகள் ஏற்பட வாய்ப்பில்லையாவிரும் அவ்வப்போது சிறு சங்கடங்கள் ஏற்படலாம். அவற்றைப் பெண்கள் புத்திசாலித்தனமாகச் செயல்பட்டுச் சரிசெய்து விடுவீர்கள். புதிய முயற்சி எதையும் இப்போது தொடங்கா திருப்பது நல்லது. மாதப் பிற்பகுதிக்கு மேல் தந்தை வழி உறவினர் ஒருவரைப் பற்றி துயரச் செய்தி கேள்விப்பட நேரலாம். சுகோதர வழியில் செலவு உண்டாகும். பிறமொழி பேசும் ஒருவரின் உதவிகள் கிடைத்து மகிழ்ச்சியூடும்.

தீங்கு தினமும் 108 முறை சீராம ஜெயம் எழுதி வருவதன் மூலமும் நேரம் கிடைக்கும் போது இராமாயணத்தில் சுத்தர காண்டப் பகுதியைப் படித்து வருவதன் மூலமும் வாழ்வில் வனமும் நலமும் பெருக்க வாய்ப்பாகும்.

கடகஞ்சி :

புனர்மூசம் 4 ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்பம்.

இராசிதாதன் புதன் எட்டாம் இடத்தில் எஞ்சுகிறதாலும் குரு பகவான் அருளால் உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு தங்க முறையில் கிடைத்து வரும். கணக்குகள் புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கப் பெற்று உற்சாகமாகக் களையப்படுவீர்கள். நடனம், இசை போன்ற துறைக் கலைஞர்கள் கூடுதல் வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடும். வியாபாரம் சிறப்பான முயற்சைத் தந்தை அடையும் வகையில் இருந்து வரும். மாணவர்களின் படிப்பில் நிரை அக்கறை செலுத்தி வருவீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் வளர்ச்சி நிலையை அடைவதன் காரணமாக வருமானப் பெருக்கதையும் காண்பீர்கள்.

குடும்பத்தில் நிம்மதியான நிலை நீடிக்க வழியுண்டு. உங்களை நண்பர்கள் நன்மைபடைய வழியுண்டு. சுகோதர வழியில் ஆதரவை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. குடும்பத்தில் நிரும்பை முயற்சி கைகூடி வர வாய்ப்புண்டு. பெண்களில் சிலர் பச்சைக் கல் பதித்த தங்க நகல்களை வாங்கி அணிந்து மகிழும் வாய்ப்புண்டு. வான வசதிகள் சிலருக்கு அமைவக்கூடும். கட்டட வேலைகளைத் தொடங்கி நிறுத்தி விட்டவர்கள் இப்போது மீண்டும் அந்த வேலைகளைத் தொடரலாம்.

ஸ்ரீ பைத்யநாத் ஆயுர்வேத பவன் (பி) லிட்., பாட்னா.

சென்னையில் கிளை துவக்கம்!

1917ம் ஆண்டு பாட்னாவில் திறுவப்பட்ட ஸ்ரீபைத்யநாத் ஆயுர்வேத பவன் (பி) லிட். அம்பெனி, 700க்கும் மேற்பட்ட உடல் ஆரோக்கிய மருந்துகளை ஆயுர்வேத முறையில் தயாரித்து விற்பனை செய்து வருகிறது.

இதற்கான விசேஷமாக ஆராய்ச்சிப் பிரிவைக் கொண்ட திறுவனம், தமிழக மக்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு, சென்னையில் தன் கிளையைத் துவக்கியுள்ளது.

பழங்கால ஆயுர்வேத முறைப்படி தயாரிக்கப்படும் அரிஷ்டம் போன்ற எல்லா மருந்துகளிலும் புளித கங்கை நீர் கலக்கப்படுவதால், இது மற்ற மருந்துகளை விட சிறந்ததாகக் கருதப்படுகிறது. பல்க விளைவுகள் சிறிதும் இல்லாத மிக சிறப்பான மருந்துகள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

சுயவன்ராஷ் (ஸ்பெஷல்) : ஐ ரூபின்களைக் கலந்து கத்த நெய்வினால் தயாரிக்கப்பட்டது. பெருமளவு உடல், மன வளர்ச்சிக்கு உதவுவது. தலை களையுள்ளதுடன், குழந்தைகளும் விரும்பிக் காப்பிடலாம். இரும்பு, கனி, ஆஸ்த்மா, நரம்புத் தளர்ச்சி மற்றும் உடல் சோர்வுக்கு ஏற்ற மருந்து.

சர்க்கரை மற்றும் தீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கென்றே தனிவக ஒரு சுயவன்ராஷ் - சர்க்கரை இல்லாத சுயவின் விட.

ஆயுர்வேத மருந்துகளின் முன்னோடிகள் - சென்னையிலுள்ள

கிராதுல்ஸ். (Chyavan Vit Granules-sugar Free Chyavanprash)
ஒவ்வொரு சுயவன்ராஷ் பாட்டிலுடன் அம்ச எதையும் போன்ற திற பரிசுகளும் உண்டு.

சங்குஷ்பி லிரப் (Shanku Puapi Syrup) : தலை ஞாபக சக்திக்கும், சரணமான வாந்தனுகள் உச்சரிப்புக் கும், எண்ணெய்களை

ஒருமுகப்படுத்தும் ஆற்றலுக்கும் ஏற்ற மருந்து. குறிப்பாக, படிக்கும் மாணவர்களுக்கு, ஞாபக சக்தியைத் துண்டும் மருந்து. (ஜனவரி மாதம் முதல், சங்குஷ்பி லிரப் காப்பிடலாம், மார்க் மாதத் தேர்வுக்கு உதவிவக இருக்கும் என்பது உபயோகித்துப் பயனுடைத்தவர்களின் கருத்து).

கர்த்தா (Bhartha) : சருமக் குறைகளைப் போக்கி இரத்தத்தை கத்தம் செய்யும் மருந்து. சரும குறைகளை போக்கி சருமத்தை பளபளப்பு ஆக்குவதால் இளைஞர்கள் இதை விரும்புகிறார்கள். தலை களையும் மாணமும் உன்னதால் விரும்பிக் காப்பிடலாம்.

கத்தரி கல்ப் ஃபோர்டே (Bundan Kelp Forte) : பெண்களின் உடல் தலையை பேணிக் கக்கும் மருந்துகளுக்கெல்லாம் ஒரு முன்னோடி. 25 வகையான அரிவ ரூபின்களால் தயாரிக்கப்பட்டது. பெண்களின் மாதவிடாய் பிரச்சனைகள், முதலு வலி, உடல் அழற்சி ஆகியவற்றைப் போக்க வல்லது. தூர்மோன் சுரப்பிகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவக் கூடியது அனைத்து மருந்துகளும், எல்லா ஆயுர்வேத மற்றும் இங்கிலீஷ் மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

FREE HOME DELIVERY IN CHENNAI

மேலும் விவரங்களுக்கும், இலவச வான்கள் துண்டுப் பிரகாரங்களுக்கும் தொடர்பு கொள்க :



Shree Baldyanath Ayurved Bhawan (Pvt.) Ltd.

137, Choolai High Road, 1 Floor, Chennai - 600 112.

☎ : 26610600 / 26615600. E-mail : maan@eth.net

மோச்சைப் பருப்பு கண்டனத்துக்குப் பற்றாமல் இருந்தது. திடீர் மாவு கொஞ்சம், கடலை மாவு, காரப் பொடி, உப்பு, பெருங்காயம், கொத்துமல்லித் தழை கலந்து மோச்சை பருப்பையும் போட்டுப் பீசத் எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்த 'மோச்சை பக்கோரி' கரகரவென்று துப்பர் கேள்ப்டிக் தூள் கிளப்பியது.

- உஷா நாராயணன்.



நீங்கலா வெள்ளைக்கிழங்குகளில் மகா வட்சுமினை வணங்கி வருவதும், பெண் ணமி நாளில் விரதமிருந்து அம்பாளை வேண்டிக் கொள்வதும் உங்களுக்கு கபீட் சத்தை ஏற்படுத்தும்.



சீமையாசனம்:

மகம், பூசம், உத்திரம் 1 ஆம் பாதம்.

துஷ்மத்தில் ஒரு சஞ்சாரம் செய்தாலும் செய்வாய் மற்றும் சனி பகவான் அருளால் இந்த மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்க்களின் விருப்பங்கள் நிறைவேறி மழிச்சி தரும். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு தல்ல முன்றலில் தொடர்ந்து இருந்து வரும். கணவன்கள் அதிக சிரமத் தின் பேரிலேயே சில வரம்ப்புகளைப் பெறுவது சாத்தியமாகும் மாணவமணி களின் படிப்பார்வம் முன்னேற்றப் போக்கி லேயே இருந்து வரும் தொழிற்பிரிவினா போட்டிகள் எதுவுமின்றி வேகமான முன னேற்றத்தைக் காணக்கூடிய நிலை உண்டு குடும்பத்தில் குதூசலம் நிரம்பிக் காணப் படும். என்றாலும் குடும்பத்தில் யாருக்காவது மாருத்துவச் செலவு உண்டாக இட முண்டு. பெண்களால் சிலருக்குப் பிரச்சனை ஏற்படக்கூடிய நிலை உள்ளதாகும், அவா களிடம் எச்சரிக்கையாகப் பழகி வருவது அவசியம் தாரத்து உறவினர் ஒருவரின துறச் செய்தியைச் சிலர் கேட்கக்கூடிய நிலையுண்டு வாகனங்கள். போன்ற பண்டங் கடைமடம் பொருள்களைத் தயங்காமல் விறை விட்டுப் புதிய பொருள்களை வாங்கி அலங்கரிப்பதில் சமர்த்தாய்ச் செயல்பட்டு வருவீர்கள்.

நீங்கள் தினமும் காலைவீல் சூரிய பகலாண்ட வணங்கி வருவதும் ஆதிதய

ஹந்தயம் ஸ்தோத்திரத்தைப் படித்து வரு வதும் உங்களை கவலைகளைப் போக்கி கபீட்சத்தை ஏற்படுத்தும்.

கவனிப்பு:



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித் திரா 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்க்கள் அலுவலகப் பணிகளில் அதிக அக்கறை செலுத்தி உயர் அதிகாரிகளின் தன்மதிப்பைப் பெறுவதன் மூலம் சில தன்மைகளையும் தனிப்பட்ட சலுகைகளையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள். மாணவமணிகள் படிப்பில் வெற்றி பெற எல்லா வகையிலும் ஆதரவு கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். தொழிற் பிரிவினர் படிப்படியாக முன்னேற்ற மடைத்து தொழில் வளர்ச்சியில் சிறப்பான திணையை எட்டுவீர்கள். என்றாலும் உலாழப் பும யிசு கருமையாகவே இருக்கும். கவை ரூபகை தயல் வாய்ப்புகள் சிலவற்றைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

குடும்பத்தில் பிரச்சனைகள் எதுவுமின்றி திம்மதிவான திணை இருந்து வரும். நூபக மறகித் தொல்மையால் சில முக்கிய வேலை கள் விடுபட்டு விட வாய்ப்புண்டு. வெனி லில் உணவருத்தும் போது மிகவும் எச் சரிக்கை தேவை கட்டுப்பாடாக இருப்பது தயலது. வறக்குகளில் முடிவு தாமதமாகவே செய்வும். புத்திர வழியில் உடயருவதில் கவனம் செலுத்தவும் மருத்துவச் செலவு செய்வதும் திரப்பத்தம் ஏற்படலாம். உறவினர்களாலும் எதிர்பாராத செலவுகள் ஏற்படலாம் என்றாலும் தேவையான பண வரவு கிடைக்கப் பெற்று சமாளித்து விடுவீர் கள்.

நீங்கள் செய்வாய், வெள்ளைக் கிழங்க



தக்ஷிண் டூர்ஸ் & டிராவல்ஸ்

புது எம். 53, ஆவ் கெடா ரோடு (அமைந்திய மண்டலம் எதிரில்)

செந்து கால்பவல், சென்னை 600 095.

போன்: 83073361/83073362 மொபைல் 98460 98988

e.மெயில் : dakshintour@yahoo.co.in

கைலாஷ் - மானசரோவர்	20 நாட்கள் மே/ஜூன்	ரூ. 75,000/-
சக்தி பீடங்கள்	13 நாட்கள் 30.4.2004	ரூ. 8,875/-
காசி, அலகாபாத், அயோத்யா, கயா	8 நாட்கள் 25.4.2004	ரூ. 4,475/-
காத்மாண்டு - முக்திதாத்	10 நாட்கள் 0.4.2004	ரூ. 7,175/- **
பத்ரிநாத் - கேதார்நாத்	12 நாட்கள் 5.5.2004	ரூ. 5,950/-
ஷ்ரிநி - பண்டரிபுரம்	6 நாட்கள் 18.2.2004	ரூ. 3,375/- **
அஷ்ட கணபதி - ஜோதிர்லிங்கம்	8 நாட்கள் 17.3.2004	ரூ. 3,875/-
ஆக்ரா - ஜெய்பூர் - சிம்லா - குலு - மனாலி	12 நாட்கள் 30.4.2004	ரூ. 7,150/-
நவக்கிரஹங்கள் (மற்றும் இதர கோயில்கள்)	3 நாட்கள் 10 & 23 ஏப்ரல் 2004	ரூ. 880/- **
நவத்ரிருப்பதி - நவகைலாஷ் (மற்றும் திருச்செங்கோடு & அகஸ்தியர் அருவி)	5 நாட்கள் 9.4.2004	ரூ. 2250/-**
ராமேஸ்வரம் - மதுரை - கன்யாகுமரி - திருவனந்தபுரம்	8 நாட்கள் 21.6.2004	ரூ. 2,975/- **
மத்தராலயம்	3 நாட்கள் (மாத்தத்தின் இரண்டாவது புதன்கிழமை)	ரூ. 880/- **
அத்தமான்	7 நாட்கள் 23 ஜனவரி/பிப்ரவரி 26 மார்ச் / 23 ஏப்ரல் 23 மே. 2004	கப்பல் & கப்பல் - ரூ. 7250/- கப்பல் & விமானம் - ரூ. 13250/- விமானம் - விமானம் - ரூ. 18250/-

மேற்கண்ட சுற்றுலாக்கள் அனைத்தும் ரயிலில் இரண்டாம் வகுப்பு வசதி உடனடி அமைப்பைப் பரிசீலித்து கொள்ளும் வசதி/ டைக்ஸ் பஸ் செலவு உட்பட.

** உடனடி நீங்கலாக ** ஹெலிகாப்டர் கட்டணம் ரூ.13500/-

குறும்பாக வகுப்பவர்களுக்கு சிறப்புச் சலுகை உண்டு. மேலும் நாங்கள் வெளிநாட்டு பயணங்கள் - ஸ்ரீலங்கா / மலேசியா / தாய்லாந்து / நியூசிலாந்து / ஆஸ்திரேலியா / திபெத் & சீனா ஆகிய நாடுகளுக்கும் பயண ஏற்பாடு செய்கிறோம். மேலும் விபரங்களுக்கு மேற்கண்ட எமது முகவரியில் மட்டுமே தொடர்பு கொள்ளவும். எமக்கு வேறு கிளைகளோ, ஏஜென்டுகளோ கிடையாது.



Great Venky Poli



Head Office : Ph : 5629 8548
New 42 / Old 31, Gopalan Road
(Near Srinivas Theatre)
West Marbaleem, Chennai - 600 032.

Branch : Ph : 5210 2864 / 32801818
New 29 / Old 15, R.K. Mutt Road,
(Near Ramakrishna Mutt)
Mylapore, Chennai - 600 004.

2004-ல் வருடம் முழுவதும் புது வருஷ குதூகல கொண்டாட்டம்

அன்பான வாடிக்கையாளர்களுக்கு
விரேட் வெங்கி போலி நிறுவனத்தின்
புத்தாண்டின் இசிய தற்செய்தி
ஆம்! இப்பொழுது ரூபாய் 25/-க்கு மேல்
இனிப்பு, காரம் வாங்கும் பொழுது
உங்களுக்குக் இலவச பரிசு
கிடைக்கும்.

குலுக்கல் முறையில் தினமும் ஒருவருக்கு வெங்வி டம்வர்

மேலும் பங்கு குலுக்கல் ஒவ்வொரு
மாநகராட்சியில்

முதலாவது பரிசு : நங்க நானாயம்
இரண்டாவது பரிசு : வெங்கிவிட்டு
மூன்றாவது பரிசு : வெங்வி காமாட்சி
வினக்கு
ஆறாவது பரிசாக : புத்து நபருக்கு
வெங்வி நானாயம்

கல்யாண சீர்ப்பெண்ணங்கள் ஆட்டரின்
பிரிஸ் சிறந்த முறையில் வாய்க்க
வைத்து மெய்யாக குறித்த ஓசத்தில்
செய்து தரப்படும்.

அப்புறம் என்ன?!

விரேட் வெங்கி போலிக்கு
இப்பொழுதே வீணரத்திடுவீர்!
பரிசு மனையில் நகைநந்திடுவீர்!!

குறிப்பு : இந்த உபப்பனை கொண்டு வந்து
ரூ.100-க்கு வாங்குபவருக்கு 10% தள்ளுபடி
மேலும் பரிசுநிதித்திலும் கலந்து கொள்ளலாம்.

தயவுசெய்து கீழ்க் குறிப்பிடுவது.

களில் அம்பாளை வழிபடுவதும், துர்கா
தேவிக்கு தெய் தீபம் ஏற்றி வணங்குவதும்
உங்கள் வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருக
வழிவருக்கும்.



தமிழகப் புரட்சி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம்
பாதங்கள், சவாதி, விசாகம்
1,2,3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிதாதன் கக்கிரன் மற்றும் குருபு
கான் அருளால் இம் மாதத்தில் உத்தியோ
கத்தாளுக்கு உபர் அறிவாரிணின் ஆதரவு
மிகை திருநி தருவதாக இருக்கும். உங்கள்
அக்கறைமிக்க பணிகள் பாராட்டுகளால்
பெறும். தொழிற்சீரிலினர் திட்டமிட்டுக்
கடுமையாக உழைப்பதன் மூலம் பெரும்
வளர்ச்சி நிலையையும் வருமானப் பெருக்
கத்தையும் காண்பீர்கள். வியாபாரிகள் மன
நிறைவடைபும் வணிகரில் வியாபாரம் முன்
கொத்தப் போக்சிம் இருந்து வரும்.
வாடிக்கையாளர்களின் ஆதரவு கடும் என்
தாலும் அவருக்கு மேல் கடன் தருவதைத்
தவிர்த்து விடுங்கள்.

குடும்பத்தில் சச்சரவுகள் குறைத்து ஒந்
துமை மேலோங்கிக் காணப்படும். கண்
வன் மனைவியிடையே அன்புபொருளிய
மான நிலை பலப்படும். மனைவியின்
பெயரில் வீடு வாங்கும் முயற்சியில் சிலர்

பிச்சிக் செல்லும் பொழுது எப்
பொழுதும் பரலிக் கொஞ்சம் சப்பர்
பாண்ட் பாக்கெட் போட்டுக் கொள்
ருங்கள். பிஸ்கெட், அல்லது மிஸர்
போன்ற கார வகைகள், பாக்கெட்
பிசித்து மீதம் இருந்தால், அப்பொழுது
பிசித்த பாக்கெட்டை கட்ட சப்பர்
பாண்ட் தேவைப்படும்.

- சீதா சாமநாதன்.



சுடுப்பட்டு வெற்றிகளானும் நினைவு உண்டு உய்
குவை ஏளனமாக நினைத்துப் பிரித்து சென்ற
உறவினர்கள் தம் தவறானது புணர்ந்து இப்
போது அவர்களே உய்குவதைத் தேடி வரு
வார்கள். குடும்பத்தில் சுப நிச்சுந்தி நடை
பெற சகுதர்ப்பம் உதவாது.

நீங்கள் வெள்ளிக் கிழமைகளில் பரவா
சரஸ்வதி தேவியைத் திராவிடம் சென்று
வணங்கி வாகுங்கள். புலனேவையி
தேவியை வழிபட்டு வாகுங்கள் உங்களுக்கு
நீர் சகல நன்மைகளும் உண்டாவும்.

வினாக்கள்:

வினாக்கள் 4 - ஆம் பாதம்,
இலங்கை, கேட்டை.



இராசிநாதன் செய்வாரும், ராகுவும் சேர்ந்து ஆறாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதால் இம் மாதத்தில் எல்லாவற்றிலும் நீங்கள் எச்சரிக்கையாகவும் திதானமாகவும் செயல்படுவதன் மூலம் சங்கடங்களைத் தவிரிக்கலாம். உத்தியோகஸ்தாதிகள் உயர் அதிகாரிகளின் தொல்லைகளைச் சந்திக்க நேரும். உங்கள் அனறாடப் பணிகளில் மிகுந்த அக்கறைபுடன் இருந்து வருவது அவசியம் தொழிற்பிரிவினருக்கு சக தொழிலாளர்களால் பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம் என்றாலும் கடுமையாக நடந்து கொள்ளாமல் பக்குவமாகச் சமாளிப்பது நல்லது. மாணவமணிகள் வீண் பொழுது போக்குகளில் நேரத்தைச் செலவிடாமல் படிப்பில் தீவிர அக்கறை செலுத்துவது அவசியம் எதிர்பாவினிடம் எச்சரிக்கை யாக இருப்பதும் நல்லது.

குறிப்பதில் தீர்வாகப் பொறுப்பிலுள்ள பெண்களுக்குச் சில சமயங்களில் ஏற்படா தும் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து விடுவீர்கள். குலதெய்வ வழிபாட்டில் ஈடுபட்டு நன்மை பெற முடியுங்கள் மற்றவர்களுக்கு உங்களால் இப்பற்ற அளவில் உதவி செய்வதும் நன்மை தரும் உபகரணப் பதனில விஷயங்களை யாரிடமும் வெளிப்படையாகப் பேசுவதைத் தவிர்ப்பது அவசியம். பெண்கள் சாமர்த்தியசோகைகள்தான் எனது தும் பொறுமைமையின் கடைப்பிடித்து வரும் அவசியம்.

தீங்களை துரக்காதேவீக்கு செவ்வாய்,
வெள்ளிக் கிழமைகளில் நெல் தீபம் ஏற்றி
வளங்குதுவது என, துக்க நிவாரண அடிப்படையில்தான்
எந்த தினமும் படித்து வாருங்கள். உங்கள்
கவனங்கள் தீங்கும், கணிப்பு மொழிகளும்

**மழைபுகிள் பிரக்னைக்கு
மழைவானை சிகிக்கை
மேசர் மூலம் லேசான சிகிச்சை
தோலுக்கு சிவ்வாறு நொய்வாறு**

கண்ணம், நாய் உதட்டில் மேற்புறம், முத்து போன்ற உறுப்புகளில் உள்ள நேரத்தால் சிவக்கமா?

விடுதலைக்காகப் புது அரங்கம்

கேள்வி: திருச்சி நகராட்சி, திருச்சி நகராட்சி
மேலம் திருச்சி நகராட்சி தீர்மானம் சிபிஎன்
தென்னிந்தியா நகராட்சி முதல்முறையாக
கேள்வி: திருச்சி நகராட்சி தீர்மானம்

கேள்வி: கோவைக்கு ஒரு டிரைவர்தான் என்று சொல்லும் இந்த டிரைவர்தான் கேட்டு விண்ணப்பிக்காமல் கோவைக்கு வந்து உள்நேரம் கொண்டு விடுகிறது. இதற்கு ஒரு கேள்வி எழலாம். உள்நேரம் கொண்டு கோவை வந்தால் உள்நேரம் கொண்டு வந்தால், இதற்கு ஒரு வாரியத்து அமைக்கப்படுகிறதா?

கேள்வி: சிவிகைக்கு செல்ல அதிகப் ஆறுமா? உடம்பின் சிவிகைக்கான பருதியை பொறுத்து செல்ல மாறுபடும் ஆனால் எவகட்டராகிசில், ரோமரில், திசெட்டில், லாக்செல் போன்றவை மீண்டும் மீண்டும் செல்லவது உகன்பாருது செல்லவது கனாக்கிட்டால் இது மிகக் குறைவாக ஆறுது.

கனம் சிபிஇமை பாலகணப்பாளதூ? பக்க
வினாக்கள் எழுப்புவார்?

கனடா கிரிமினல்ஸ் உபுதரவித்துவ போர்
 போலீஸ் அமைதிக்கூடாது FDA-லாம் அனுப்பிவை
 பட்ட பதவியாளர் போலீஸ் அனுப்பி வைத்தல் போர்
 பரிசீலிப்போ போல் பதவியாளர் சிபிசுக் கிழவியி
 கிழவியி

வேசர் சிபிச்சை எத்தனை
முறைகள் செய்ய வேண்டும்?
முயின் அடர்ந்தி அதன் வாரும் திறன் மறும்
முடிக்க வேண்டிய திட்டம் இதனைப் பொறுத்தே
எத்தனை முறைகள் என்பதை நோக்கி மருத்துவர்கள்
கூடு முடிவாம்.



• **Category**



* 1999

மேலும் விபரங்களைக்

505, Ch. Co. Road, Mangalore 575020, Tel: 0462 2051804

முக்கிய வினாவிட முகவரி:
சாந்திர சோல் & சோல் வினாவிட

Information on the company can be found at www.chemco.com. Tel: 022 26 3234 63.



தஞ்சை ராசி :

மூலம், பூரடம், உத்திராடம்
1 - ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் குரு பகவான் மற்றும் அநேக கிரக சஞ்சாரத் தால் இம்மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெற்று உங்கள் விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்வதுடன், தனிப்பட்ட சில சலுகைகளையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள். தொழிற்பிரிவினருக்கு மிகப் பெரும் முன்னேற்றம் காணப்படும். வியாபாரம் சிறப்பாக நிகலயில் இருந்து வரும். மாணவ மணிகள் முழுமையான ஈடுபாட்டுடன் பாடங்களில் கவனம் செலுத்தி பலரது பாராட்டுகளையும் பெறுவீர்கள். கலைஞர்களுக்கு அமைச்சுக்கடிய புதிய வாய்ப்புகளால் பொருளாதார முன்னேற்றமும் உண்டாகும்.

குடும்ப நிலையில் குதுகலத்திற்குக் குறைவிடுக்காது. பிரபலமானவர்கள் சிலரது அறிமுகமும் ஆதரவும் கிடைப்பதன் மூலம் பெரும் முன்னேற்றத்தை அடைவீர்கள். அரசு வழியில் சிலர் நன்மைகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். மகாசுகளின் தரிசனமும், ஆசிகளும் கிடும். எதிர்பாராத வகையில் சில உதவிகள் கிடைக்கப் பெற்று உற்சாக மடைவீர்கள். உறவினர்களும் உதவிக்கரம் நீட்டுவார்கள். பிரிந்து சென்றவர்கள் திரும்பி வருவார்கள்.

நிங்கள் வியாபாரகிழமைகளில் தட்டினா மூர்த்தியை வில்ல தளங்களால் வழிபட்டு வருவதன் மூலம் சகல நன்மைகளும் உங்களுக்கு உண்டாகும்.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 -
ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அஸுட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

உங்கள் இராசிக்கு மூன்று மற்றும் பத்தாமிட அதிபதியாகிய செல்வாள் சஞ்சாரத்தால் இந்த மாதத்தில் எதிலும் தடங்கலுக்குப் பிறகே வெற்றி என்ற நிலை உள்ளதால் பொறுமைபாசவும் நிதானமாகவும் செயல்பட்டு வருவது அவசியம். உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளைத் திருப்திப்படுத்தப் பெரிதும் சிரமப்படுவீர்கள். வியாபாரிகளுக்கு அரசு அதிகாரிகளின் கெடுபிடுகள் ஏற்படக்கூடும். சமாதானமாக முடித்துக் கொள்வது அவசியம். தொழிற்பிரிவினரும் இடம்பிட்டபடி வளர்ச்சியை எட்டுவது கடினம். என்றாலும் பெரும் சிரமங்கள் எதுவும் நேர வாய்ப்பில்லை.

குடும்ப நிலையில் அவ்வப்போது சிறு சிறு சங்கடங்கள் நேரக்கூடும். எனினும் பெரும் சிரமங்கள் எதுவும் ஏற்பட வழியில்லை. பசும் வேண்டாம் எங்கோரிடமும் பணிவுடனும் கனிவுடனும் பேசிப் பழகி வருவதன் மூலம் சங்கடங்களைத் தவிர்க்கலாம். பெண்கள் அக்கம் பக்கத்தினரிடம் அதிக தெருக்கமில்லாமல் அளவோடு பேசிப் பழகி வருவது நல்லது. திடீர் பவணங்கள் அமைக்கூடும். புத்திர வழியில் மகிழ்ச்சியடைய இடமுள்ளது. யாருக்கேனும் மருத்துவச் செலவு செய்ய நேரலாம்.

நிங்கள் சங்கடஹர சதுரத்திலுண்டு விதாயகப் பெருமானுக்கு அபிஷேகம்



தோழியின் விட்டுக்குச் சென்றிருந்தேன். மீன் தொட்டிக்கு தண்ணீர் மாற்றியபடி நின்றிருந்த என் தோழிக்குப் பக்கத்திலிருந்த சிறுவன் கேட்டான் : "ஏம்மா இங்குப் புதுசா தண்ணி ஊத்தறே?" தோழி சொன்னாள் : "புதுசா தண்ணி மாத்தனும்டா கண்ணா!"

சிறுவன் கொஞ்ச நேரம் யோசித்தபின் கேட்டான் : "பழைய தண்ணியையே அதுங்க முழுசா குடிக்காம இருக்கே... இன்னிக்கும் ஏம்மா ஊத்தறே?"

சிரிப்பை அடக்கிக் கொண்டு அவனுக்கு விளக்கம் அளித்தான் தோழி.

- கிரீஜா நத்தகோபால்.



GOKULAM

The magazine for children

CHILDREN'S DAY BOOK RELEASE!

FAT IS BEAUTIFUL

and other Jayabalan stories



A collection of 12 well-loved, witty, humorous and satirical stories about King Jayabalan that have appeared in Gokulam in the past years.

A treat for both the past as well as the present readers of Gokulam!

We have two options for you :

1. Buy a copy for Rs. 38.50/- only (postage free)!
2. Subscribe to, Renew or Gift a two year GOKULAM subscription (Rs.144/- only) and get a copy free*!

Please tear off this form and mail to us indicating your option :-

Name :

Address :

Option 1 - ☐ Option 2 - ☐

In case of option 1, no. of copies of the book :

Amount enclosed - Rs. (all payments by M/D/D or local cheques only)

Write to :

The Circulation Manager, GOKULAM

'Kalki Building',

47-NP, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097

E-mail : subscription@kalkiweekly.com

* Until stocks last.

ஹோட்டலில் இருந்து வந்த பனீர் பட்டர்
 மசாலா அதிகமாக மிஞ்சி விட்டது. அதை
 அப்படியே வீட்டுவீல் எடுத்து வைத்து மறுநாள்
 கொஞ்சம் கோஸ், காரட், பச்சிப் பருப்புடன், உப்பு
 மட்டும் சேர்த்துச் செய்து கூட்டுடன், பனீர் பட்டர்
 மசாலாவைக் கலந்து செய்த 'சப்ஜி' சப்பாத்திக்கு
 அருமையான 'சைட்டிங்' ஈனாக அமைத்தது.

- உஷா நாராயணன்.



பொருள்களை வாங்கித் தந்து வணங்கி
 வாருங்கள். உங்கள் சங்கடங்கள் வரவும்
 அகலும். அபிட்சம் உண்டாகும்.

சத்தியில் உள்ள சுகிரி பகவானை
 நினைவும் வணங்கி வருவதும் உங்களுக்குத்
 கபீட்சத்தை ஏற்படுத்தும்.



குடும்ப ஈனாதி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம்
 பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி,
 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சுகிரன் மற்றும் குருபக வான்
 சஞ்சாரத்தால் உங்கள் இராசிக்கு
 இம்மாதத்தில் எதிரும் பெரும் நன்மைகள்
 உண்டாகும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அது
 வலகப் பணிகளில் மட்டுமின்றி வருமான
 விஷயங்களிலும் திருப்தியான போக்கு
 தென்படும். கணிசமான வரபம் கிடைக்க
 கடும் என்பதால் விவாபாளிகளிடம் பணப்
 புழக்கம் சரளமாகக் காணப்பட இடமுண்டு.
 தொழிற்பிரிவினா வேகமான வளர்ச்சி
 ணைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். வருமானமும்
 திருப்தி தரும் வகையில் இருந்து வரும்.

குடும்ப நிலையில் திருப்திகரமான நிலை
 இருந்து வரும். குராமமறதியால் சில
 பொருள்கள் காணாமற் போகும் நிலை
 உண்டு என்பதால் உடைமைப் பொருள்
 களின் பேரில் கருதுவான கவனம் இருந்து
 வருவது நன்மை தரும். பிரிந்து சென்ற
 பழைய நண்பர்கள் நீண்ட காலம் கழித்து
 மீண்டும் இப்போது உங்களைத் தேடி வரு
 வார்கள். காதல் கடிதங்களை எழுதி வந்த
 சிவா இப்போது திடீர் திருமண வாய்ப்பைப்
 பெற்று மகிழ்வீர்கள். காது வலி, பல் வலி
 ஆகியன சிலருக்குத் தொல்லை தந்து விவ
 ரும். காணாமற்போன ஒரு பொருள் இப்
 போது திடீரென்று கிடைக்கப் பெற்று மகிழ்
 வீர்கள்.

நீங்கள் வெள்ளிக் கிழமைகளில் லக்ஷ்மி
 குபேர பூஜை செய்து வருவதும், தவக்கிரக

வினா ஈனாதி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம்
 உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

குரு மற்றும் சனி பகவாறு
 டன் மற்ற கிரக சஞ்சாரமும் சற்று அலு
 கடும் குறைத்து சஞ்சாரம் செய்வதால் இந்த
 மாதம் எதிரும் திதானமாகவும் பொதுமை
 யாகவும் செயல்பட்டு வருவதன் மூலம்
 பிரச்சனைகளிலிருந்து விடுபடலாம். உத்தி
 யோகஸ்தர்கள் உங்களுவசம் உள்ள கோப்பு
 களின் மீது மிகுந்த கவனம் செலுத்தி வரு
 வது அவசியம் சக பணியாளர்கள் உங்கள்
 மீது புகார் எழுப்பும் நிலை உள்ளதால்
 அவர்களிடம் மிகவும் எச்சரிக்கையாக
 இருப்பது அவசியம். வினாகப் பொழுது
 போக்குவனாகத் தனித்து மாணவமணிகள்
 படிப்பில் கருதல் கவனம் செலுத்துவது
 அவசியம்.

குடும்பத்தில் அங்குப்போது சில சங்
 கடங்கள் ஏற்படுமாயினும் பெண்களின்
 சாமர்த்தியத்தால் தீவரத்தி ஏற்பட்டு விரும்.
 வழக்குகளில் தாமதமான போர்கே காணப்
 படும். சிறு விபத்து தேர இடம் உண்டு
 என்றாலும் தெய்வாதினமாகத் தப்பி விடு
 வீர்கள். பெண்கள் அக்கம் பக்கத்தினரிடம்
 வெளிப்படையாக எதையும் பேசாமல்
 இருந்து வருவது அவசியம். கடல் வழியே
 யான பயணம், பஸமான தூதக அணைப்
 புள்ள சிலருக்குக் கிடைக்கக்கூடும்.

நீங்கள் ஆஞ்சனேயப் பெருமானையும்,
 யோகநரசிம்மனையும் சனிக்கிழமைகளில்
 தரிசித்து வணங்குவதன் மூலம் உங்களுக்குத்
 சல சௌபாக்கியங்களும் உண்டாகும்.



பெரிய நெல்லிக்காய் ஊறுகாய்

தேவையான பொருட்கள் :

பெரிய நெல்லிக்காய் -

500 கிராம்,

காய்த்த மிளகாய் -

100 கிராம்,

உப்பு

(அயோடைஸ்டு தூள்) -

100 கிராம்.

வெத்தயத் தூள் -

1 டேபிள் ஸ்பூன்,

பெருங்காயத் தூள் -

1 டேபிள் ஸ்பூன்

நல்லெண்ணெய் - 250 கிராம்,

லெஸ்ஸம் - 1 மஸ்பூன்,

மஞ்சள் பொடி - 1 மஸ்பூன்,

கடுகு - 1 மஸ்பூன்.

செய்முறை :

முதலில் பெரிய நெல்லிக்காய்களை நன்றாகக் குளிர்ந்த நீரில் சுழலிய பின் ஒரு பாதிரித்தில் போட்டு, அதில் மஞ்சள் பொடி, உப்பு 1 மஸ்பூன் போட்டு பிரஷர் குக்கரில் வைத்து மூடி விடவும். குக்கரில் வீசில் சுத்தம் 5 தடவை வந்தவுடன் கேஸை நிறுத்தி விடவும். அடுப்பில் வெறும் வானவிலை வைத்து, வானவிலை நன்றாகக் குடானவுடன், வெத்தயம், பெருங்காயம் இரண்டையும் நன்றாகச் சிவக்க வறுத்து எடுத்துக் கொண்டு, குடு ஆறிய பின் மிகளியில் நன்றாக நறுவாக பொடி செய்து கொள்ளவும். குக்கரில் குடு ஆறியபின் நெல்லிக்காய்களை எடுத்து, அவற்றை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து கட்டை விரலால் அழுத்திவால் கொட்டைகள் எல்லாம் நீங்கி விடும்.

வானவிலை அடுப்பில் வைத்து, அதில் 250 கிராம் நல்லெண்ணெயை ஊற்றவும். எண்ணெய் நன்றாகக் குடானவுடன், அதில் கடுகைப் போடவும். கடுகு நன்றாக வெடித்தவுடன் தீயை மிதமாக வைத்துக் கொண்டு, அதில் மஞ்சள் பொடி, உப்பு, பெருங்காயம், வெத்தயம், மிளகாய்த் தூள், லெஸ்ஸம் எல்லாவற்றையும் போட்டு நன்றாகக் கலத்தவுடன், அதில் கொட்டை நீக்கிய நெல்லிக்

காய்களையும் போட்டு நன்றாகக் கிளறி ஆறிய பின் சுரப்பையில் வாத பாட்டில்களில் நிரப்பிக் கொள்ளவும். கவை யான நெல்லிக்காய் ஊறுகாய் ரெடி.

**எலுமிச்சை
ஊறுகாய் : 6 பழம்**

எலுமிச்சைப் பழங்களைத் துடைப்புகளாகிக் குக்கரில் வைத்து, நெல்லிக்காயில் மேற்கூறிப் பிட்டுள்ள தேவையான பொருட்கள் உபயோகித்து செய்முறையைப் பின்பற்றவும்.

**துருவிய மாங்காய்த்
தொக்கு : 2 மாங்காய்**

துருவிய மாங்காய்களைக் குக்கரில் வைத்து மேற்கூறிப்பிட்டுள்ள தேவையான பொருட்கள் உபயோகித்து செய்முறையைப் பின்பற்றவும்.

**பூண்டு ஊறுகாய் :
250 கிராம் பூண்டு
எலுமிச்சம் பழம் - 2**

நன்றாகத் தோள் நீக்கிய பூண்டை ஒரு பாதிரித்தில் போட்டு, குக்கரில் வைத்து மேற்கூறிப்பிட்டுள்ள தேவையான பொருட்கள் உபயோகித்து செய்முறையைப் பின்பற்றவும். பூண்டு ஊறுகாய்க்கு மட்டும் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை சேர்க்க வேண்

டும்.

மிளகுறிப்பு :

எப்பொழுதும் நன்றாக வெயிலில் காய வைத்த பாட்டில், ஸ்பூன்களை உபயோகித்து ஊறுகாய்களை பாட்டிலில் நிரப்பவும். மேற்கூறிப்பிட்டுள்ள ஊறுகாய்களை நீண்ட நாட்கள் கெட்டுப் போகாமலிருப்பதற்கு ரெகிப்ரிஜிரேட்டரில் வைத்து தேவையான பொழுது சிறிய கிண்ணத்தில் எடுத்து உபயோகித்துக் கொள்ளவும்.

— எம். செளந்தர்யா



தமிழ்நாடு
சாஸ்திரம்...

கோயம்புத்தூர்

கல்லூரியில் எம்.எஸ்.சி. படித்து குழந்தை வளர்ச்சியில் டாக்டரேட் பட்டம் பெற்றுள்ள, டாக்டர் திருமதி குமுதவல்லி காட் கோபரில் இருக்கும் என்.என்.டி.டி. பெண்கள் கல்லூரியின் முதல்வராகக் கடந்த ஒன்பது ஆண்டுக்காக வேலை செய்கிறார்.

படிப்பு மட்டுமே இருந்த கல்லூரியில் "தேறாம் சயின்ஸ்" பகுதியை முதன் முதலாக மாணவிகளுக்காக ஆரம்பித்து நவ்நாக நடத்தி அவர்களுக்குப் பயிற்சி கொடுக்க ஏற்பாடு செய்துள்ளார்.

இவ்விடம் காவேரி சமையல் போட்டியில் எப்போதும் இவர்களுடைய மாணவிகள்தான் பரிசு பெறுவார்கள்.

ஆசிரியர்களுக்கும் மார்க் போடச் சொல்வார்!

குடும்பத்தினருடன் சரியாகப் பேச வேண்டியவர்கள், சாப்பிட வேண்டியவர்கள், சில சமயம் குழைவையே பழங்க அடிக்கும் மலையைப் பார்க்கும் தேரத்தின், "புத்தகம் படிங்கள்; நல்ல பயனுள்ள காரியங்களைச் செய்யுங்கள்" என்று அடிக்கடி மாணவிகளுக்கு அறிவுரை கூறுவார் இவர். அதற்குப் பணம் இருக்கிறது என்கிறார்.

கல்லூரி ஆசிரியைகள் எப்படி மாணவிகளை மதிப்பிடுகிறார்களோ, அதே மாதிரி மாணவிகளிடமும் ஆசிரியைகளைப் பற்றி மதிப்பிடச் சொல்லும் முதல்வர் இவர்.

சென்ற மாதம் நடந்த கல்லூரி ஆண்டு விழாவின் போது, "டிசெடிஷனல்" போட்டி மாணவிகளுக்கு வழக்கம் போல இருந்தது.

சை ஆசிரியைகள் மற்றும் கடைநிலை ஊழியர்கள் முதல்வரை அனுமி, தங்களுக்குத் துன்போல போட்டி வைக்க வேண்டும் என்று கூற, உடனே இவர் டுபுள் ஒகே சொன்னதோடு நிற்காமல், தானும் அவர்களுடன் கலந்து கொண்டார்!

ஆர். மீனவதர்,
முல்லை.

கரதலுக்கு கவுன்சில்ஸ்!

தினசரிகளைப் புரட்டும் போது வசிக்கிறது. இந்தப் புது வகுடத்தில் முதல் ஏழு நாட்களுக்குள் மட்டும் மூன்று பள்ளிக் குழந்தைகள் அகாலமாக மாண்டிருக்கிறார்கள். அத்தனைக்கும் அடிநாதமாக இருக்கிறது காதல்! புரிந்தும் புரியாத உடற்கவர்ச்சி கொண்ட அந்தப் பருவத்தில் காதல் உணர்ச்சி தலைதூக்குவது தவறில்லை, ஆனால் அதனால் வாழ்க்கை பாழாவதுதான் கொடுமை.

சமீபத்தில் ஒரு பள்ளி மாணவி (+) சை மாணவனுடன் காதல் கொண்டு, அதில் தோற்கி, மாடியிலிருந்து குதித்து உயிரை விட்டிருக்கிறாள். விளைமதிப்பில்லாத, போளால் திரும்பக் கிடைக்காத அந்த உயிரின் மகத்துவத்தையும், புனிதமான அதே சமயம் வாழ்க்கையை அர்த்த முன்னதாக்கும் காதலின் உன்னதத்தையும் பள்ளிக் கல்வரி (+ஆம் கல்லூரி வந்தாலும் அவர்கள் குழந்தைகளே)



நான் மதுரை சாரதா விதவாவனம்
மெட்ரிசுலேஷன் பள்ளியில் ஒன்பதாம்
வகுப்பு படிக்கிறேன். எங்கள் பள்ளியில் மாணவ
மாணவியர்களுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் அண்ண
வின் பிரசாதம் அமுதுவளமாக அளிக்கப்படும். மாத்த
ரில் முதல் சலிக்கிறதையும், மூன்றாவது சலிக்
கிறதையும் முதல் ஒரு மணி நேரம் பழினைப் பாடல்களும்,
ஆன்மீகச் சித்தனைகளும் நடைபெற்ற பிறகுதான்
பாடங்கள்.

இன்றும் மாணவிகள்
அனைவரும் பரவரடை.

காலணி

அணியாத பள்ளி!

நாலணி அணிய வேண்டும் என்பது பள்ளிக் கட்டுப்பாடு. எவ்வளவோ பெற்றோர்கள்
சடிதார்தான் நாலணியை விட நல்லது என்றும், காலம் மாறிவிட்டது என்றும் இந்த
முறைவைய மாற்றுவர்கள் என்றும் கூறினார்கள். ஆனால் எங்கள் தலைமையாசிரியர் காலம்
மாறி விட்டது என்பதற்காக உறுமுறைகளை மாற்றிக் கொள்கிறோமா! கழுத்தில் அணிய
வேண்டிய நாலையைக் கையில்: கட்டிக் கொள்கிறோமா! என்று கேட்டுப் பழக்கத்தை
மாற்ற முடியாது என்று உறுதியாகக் கூறி விட்டார்.

இன்றும் மாணவ மாணவியர்களோ ஆசிரியர்களோ, கல்விச் சாலையில் மிதியணி
அணிந்து கொள்வதில்லை கல்விச் சாலையை அண்ணையாரின் கோபிலாகத்தான்
நினைக்கிறோம். முழு ஆண்டு நேரவு முடித்தவுடன் எங்களை மூன்று நாள்
தங்க வைத்து போகா, ஆன்மீகச் சொற்பொழிவு, பக்திப் பாடல்கள்,
தேசபக்திப் பாடல்கள், கட்டுரைப் போட்டி ஆகியவற்றை கற்றுத்
தருகிறார்கள்.

எங்களை அறிவுக் துறையிலும், ஆன்மீகத் துறையிலும்
நடத்திச் செல்லும் எங்கள் பள்ளியினால் நான்
பெருமைபடைகிறேன்.

- ஆர். தங்கவேலம்.

மாணவ/மாணவியரிடத்தில் ஒரு கடினசெய்தி வைக்க
வேண்டும்.

இதைப் பள்ளி/கல்லூரி தீர்வாகக் கூறிய
தொக்கத்தோடு அனுபக வேண்டும் கோர்ட் பள்ளி
களிலும் மாணவர்களை வெளியே அனுப்பி விட்டு
நாப்பின் விநியோகித்து விளக்கமளிக்கிற திறவனங்
களை அனுமதிப்பது போல், சில கடினசெய்திச்
செவ்டர்களிலிருந்து வகுப்புகளுக்கு ஒருமுறை யேனும்
உளவியல் ரீதியான பாதிப்புகளில் ஆட்படும
பித்தர்ப் பிள்ளைகளுக்காக கடினசெய்திச் செவ்டலாம்.

உளவியல், உளவு, உறவு, கல்வி, கலாச்சாரம்,
எகஸ்ட்ரர், வழங்குபதோடு தங்க மனநிலை வழங்குவதும்,
அதற்கான வழிவகை செவ்வதும் மிகவும் அவசியம்
இது காலத்தின் கட்டாயம்.



- ஆர். கத்தரவல்லி

சுமார் பதினாத்து வகுப்புகளுக்கு முன் ஸார் தான் +2 படிக்கும் பொது எங்கள் பள்ளியில் 'ரீட்சிட்' என்று எண்ணூர் அருகில் உள்ள ஓர் இடத்திற்கு அலுவலகமாயும் பெற்றோர் சம்மதத் துடன் அமைந்தது சென்றிருந்தனா.

மிகவும் சுட்டுப்பெட்டியாக, கிணற்றுத் தவணைபென வளர்த்த எனக்கு அந்த 'ரீட்சிட்' ஒரு திருப்பமுன்னதாக இருந்தது.

சொந்த அண்ணாமை போன்ற தோற்ற முடைய ஒரு பாதிரிவார் இரண்டு நாட்கள், சுமார் நூறு மாணவிகளுக்கு, பல இன்றி யனம்பாத விஷயங்களை இலவசமாகவும் தெளி வாகவும் விவாதினார்.

'வாழ்க்கை என்பது என்ன?' என ஆழ்ந்து யோசிக்க வைத்தார்.

ரீட்சிட் இரண்டே இரண்டு நாட்கள் தான். ஆனால் இருபது ஆண்டுகளுக்குப் போதிமான விஷயங்களைக் கற்றோம்.

புதிய கண்ணாட்டத்திடலும், சாதிக்கத் துடிக்கும் வெதிப்புடலும் கலந்துகளில் நுழைந் தேன். முதல் நாள், எங்கள் (காமாங்) டிபார்ட் மெண்டின் தலைவர் திருமதி தீர்மலா பிரசாத் அவர்கள் ஆற்றிய ஒரு மணி நேர உரை என் வாழ்க்கையை மாற்றியது.

மீதாம், பட்டப் படிப்பில் சேர்ந்த எங் களுக்கு, மேற்படிப்பாக எப்படிபெல்



பர்ஸனாலிட்டி, டெவலப்மெண்ட், மேனேஜ்மெண்ட் ஸ்கிலஸ், கம்யூனிகேஷன் என்று பாடத்தில் படித்ததை, படிக்க வேண்டியதை நடைமுறை வாழ்க்கையின் எடுத்துக் காட்டுகளுடன் கலையாக விளக்கினார். அது மட்டுமல்ல. ஆன், பெண் தட்பின் உணர்த் தையும், அந்த நட்பின் எல்லையையும், மற்ற உறவுகளைப் போலவே இந்த உறவையும், உணர்ச்சிவலப்படல் இல்லாமல் இயல்பாக ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பாங்கையும் கற்றுக் கொடுத்தார்..

ரீட்சிட்டின் இரண்டாம் நாள், எங்கள் கைவகையாயும் ஓர் ஆதரவற்றோர் இயலத்திற்கு அளமுத்துச் சென்று, வாழ்வின் துன்ப நிலை களை எங்கள் கண் முன்றிறுத்தி, அனைவரின் மனமுதிர்ச்சியை தூசிக் நடடி எழுப்பி,

வாய் நிறைக விரிக்கவும் என்பதை மிகவும் தெளிவாக விளக்கியதுடன், அதற்குத் தேவை யான மன உறுதி தன்மைபிக்கையை எப்படி, வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பாறையும் எடுத்துச் சொன்னார். பிறகு கல்லூரி நாட் களில் எங்களை அற்புதமாக வழிநடத்தினார். இன்று என் பிள்ளையாம் இருக்கும் 'இரேட் சிட்பிச்யூர்' என்ற பட்டம் அவரின் தூக்கத்தினைதின் பவனை வாகும்.

மேற்கொண்ட வழிமுறை களை பள்ளிகளும், கல்லூரி களும் பின்பற்றினால் பல மாணவமாணவியர்கள் பயன் பெறுவார்கள்.

— சுபஜி ஸ்ரீதிவாகன்.





ஸ்ரீ மாருதி டிராவல்ஸ்

தொலைபேசி எண் 25511786 தொலைபேசி : 9444035876

10/1, லாஜேஸ்வரி தெரு, பெரும்புலி, சென்னை - 600 011

(நாம் சந்தித்தாற்பின் அன்பான அழகுடன் சென்றும் ஆற்றிய சந்தனை நமது அன்புப்பாவிடம்)

① 25.02.2004 முதல் 4.03.2004 வரை : கந்தராடக மாநிலப் பார்த்தினரை (குறைந்த இருக்கைகளை உடனடி) கட்டணம் ரூ.3050/- உடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

② கோடை விடுமுறை முன்னிட்டு சிறப்பு ஒருநாள் யாத்திரைகள்:-

11.04.2004 - கவுலுடை, துடைவுடை, கொடிவிடை முப்பெரும் தேவியன் சிறப்பு தரிசனம்
18.04.2004 - ஸ்ரீபெரும்புதூர், வயல்க்கோட்டை, மகாமேரு, கரந்திபுரம் (வரதராஜர், சாமரத்தி கோவில் மட்டும்), தென்னாங்கூர், உத்திரமேரூர்.

25.04.2004 - திருமணவணங்காவுர், மயிலம், திருவக்கரை, மதுரைத்தலை, சிங்கபெருமாள் கோவில், மேற்கு ஒரு நாள் யாத்திரையாவும், டிபன், காபி, சாப்பாடு உட்பட கட்டணம் நான் ஒருவருக்கு ரூ. 240/- (அடிச்சி ஒவ்வொன்றாகும்)

③ 04.5.2004 முதல் 18.5.2004 வரை 15 நாட்கள் - பத்திரிநாத், கோதாரிநாத் யாத்திரை சென்னை - புதுடிவலி - சென்னை. கிஷிகேசுவர், ஹரித்துவார், தேவயிரிசைகை பத்திரிநாத், கோதாரிநாத் - மதுரை, பிருத்தலவனம், கோதுவம் - ரயில், பஸ் கட்டணம், சாப்பாடு, இரவு பொதுமான் தங்குகிற கடை உட்பட கட்டணம் நான் ஒருவருக்கு ரூ.660/-

④ 19.5.2004 முதல் 27.5.2004 வரை 9 நாட்கள் - பத்திரிநாத், கோதாரிநாத் யாத்திரை கட்டணம் நான் ஒருவருக்கு ரூ.4200/- (மேற்படி ஊர்கள் அடங்கும்) - மேற்படி யாத்திரை - புதுடிவலிவிருந்து - புதுடிவலி வரை மட்டுமே.

⑤ July 2004 - கைலாசம், மானசரோவர் புனித யாத்திரை.

⑥ Nov 2004 பஞ்ச துவாரகை யாத்திரை - 15 நாட்கள்

மேற்படி யாத்திரைகள் முழு விவரமறிவு, கூட விவரவிட்ட ரூ. 5/- கட்டும் காலுடன் விண்ணப்பிக்கவும்
பேரகல சேர்த அனுபவிகள் விவரம் அனுப்பப்பட மாட்டாது
மாருதி யாத்திரை பத்திரிகை பணத்தினை அனுப்பிவைக்காத பௌத்தத்தோடு

பங்கு பெறுவீர்!

மிகுந்த சொக்காயத்திற்கும், வசதிகளும் அம்ம.

V.சீனிவாசன்

பாப்பிவாசன்வாசனார்!

Visit our Website: www.srinathstudies.com

(அமைப்புகள்)



OM SRI SATYA SARAM

V.RAMAMURTHY, M.A

EXPERT ASTROLOGER

(Long Experience & Research in the field)

8, Kamarajar Salai, Alwarthirunagar, Chennai 600 087

TELEPHONE: (044)24861263

EMAIL: vsramastrology@yahoo.com

Undertakes expert and effective research studies to offer accurate and amazing predictions with timing of events as follows

I. MARRIAGE PREDICTIONS

- | | |
|---|---------------------------|
| 1) Exact Time of Marriage | 4) Prospects of Progeny |
| 2) Why delay? | 5) Married Life Prospects |
| 3) Nature & Physical Features of Life Partner | ■ Marriage Problems |

II Business prospects

V Job & Employment

III Financial Status &

VI Health &

Real Property Conditions

Domestic life Conditions

IV Education

VII Horoscopes Casting

Please contact by Mail or in Person for Fees and other details.

வத்சலா ஒன்பதாம் வகுப்பு மாணவி. திடீரென்று பள்ளிக்குச் செல்ல மாட்டேன் என்று அடம்பிடித்தாள். ஓரே மகனான அவளை மனநல மருத்துவர்களிடம் அழைத்துச் செல்லும் அளவிற்குப் பிரச்சனை வளர்ந்தது. வத்சலா ஏன் பள்ளிக்குச் செல்லவில்லை?

அவளது வகுப்பாளியருக்கு அவளைக் கண்டால் பிடிக்கவில்லை. எடுத்ததற்கெல்லாம் அவளை மிரட்டிக் கொண்டும் திட்டிக் கொண்டும் இருந்தார். அதைப் பார்த்து மற்றக் குழந்தைகளும் அவளைக் கேலி செய்ய ஆரம்பித்து விட்டார்கள்!

ஒருபுறம் செய்தித்தாள்களில் பள்ளி மாணவ மாணவிகளின் தற்கொலைச் செய்திகள், கண்டபடி தண்டனைக் கொடுப்பதால் பாதிக்கப்பட்ட பேதைகள், மாணவிகளிடம் முறைகேடாக நடத்து கொள்ளும் ஆசிரியர்களைப் பற்றிய செய்திகள் பெற்றோரின் லயிற்னைக் கவக்குவனவன என்றால் இன்று வத்சலாவின் பெற்றோருக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் நிலை பல பெற்றோர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்தப் போக்கு அதிகமாவிகுப்பது கவனலக்கிடமாக இருக்கிறது.

பெரிய நகரங்களில் உள்ள பிரபலமான பள்ளிகளில் எத்தனை தலைமை ஆசிரியர்கள் பெற்றோர்களிடம் மரியாதையுடன் பேசுகிறார்கள்! தலைமை ஆசிரியர்கள் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டியதுதான். ஆனால் அவர்கள் குழந்தைகள் அந்தப் பள்ளியில் படிக்கிறார்கள் என்றிற ஓரே காரணத்திற்காக பெற்றோர்களை மரியாதைக் குன்றவாக நடத்தலாமா?

எத்தனைதான் பிரபலமான பள்ளியாக இருக்கட்டுமே. சமுதாயத்தின் ஆதரவு இல்லாமல் இயங்க முடியுமா? எத்தனைதான் சாதாரணமானவர்களாக இருக்கட்டுமே. அவர்களுக்கும் தங்களுது குழந்தைகளுக்கு எல்லோரும் தரும் வீணைதானே கொடுக்கிறார்கள்?

அன்பால் சாதிக்க முடியாததை கோபத்தினாலா சாதிக்க முடியும்? படிப்பின் பிரவுர் தாங் காததாலோ அல்லது மீடியாவின் பாதிப்பு ஆசிரியர் வர்க்கத்தையும் ஆக்கிரமித்திருக்கிறதாலோ இன்று பள்ளிகளில் பல ஆசிரியர்கள் உயர் வகுப்பு

**கல்விக் கினை
நீதிமன்றம்
வேண்டும்!**



**கல்விக்கும்
அன்புக்கும்**

கனில் புத்தகத்தை விட்
டெறிவது, இழிவாகப்
பேசுவது, கத்துவது
போன்ற செயல்களில்
ஈடுபடுகிறார்கள். நற்
குணங்களை விவதக்க
வேண்டியவர்களே
இப்படி நடந்து கொண்
டால் நம் குழந்தைகள்
எப்படி நடந்து கொள்
வார்கள்!

பள்ளியில் நடப்பவற்
றைத் தெரிவதாக மனம் விட்டுப் பேச முடி
வாத நிலையில் பெற்றோர்கள் இருக்கிறார்
கள். அந்நாள்தான் இன்று எத்தக குடும்
பத்தை எடுத்துக் கொண்டாலும், "துய்யோ
என் மகளுக்கு மரியாதையே தெரியலை.
எல்லோரையும் மட்டும் தட்டிப் பேச
கிறான்" என்றோ, "என் மகன் பாடாய்ப்
படுத்துகிறான்" என்றோ புலம்பல்கள்
அடிக்கடி கேட்க ஆரம்பித்து விட்டன.
இந்தப் போக்கிற்கு வேலைக்குச் செல்லும்
தாய்மாமாணையும், மீடிவாணையும், குடும்பச்
குழைவையுமே குறைகறியிட்டு கல்வி
நிலையங்கள் தப்பி விடுகின்றன.

மது எழுத்துப் போட்டிக்காக நன்று
டைய கதைகள் மச்சரிடம் சமர்ப்பித்தான்.
கதை தேர்ந்தெடுக்கப்படவில்லை. போட்டி
நடத்தும் தீர்வாகத்துடன் நேரடியாகத்
தொடர்பு கொண்டு அவன் கதைகள்
அனுப்பி வைத்தார்கள் பெற்றோர். தென்
னத்திய அளவில் இரண்டாம் பரிசு பெற்
று அந்தக் கதை. அதைப் பார்த்துப் பள்ளி
ஆசிரியைகளுக்குக் போய், "நாய்கள் தேர்ந்

“...பைல் வாங்கிக்
கொண்டு வா,”
“ஜெராக்ஸ் எடுத்துக்
கொண்டு வா”,
“எம்ப்லூட்டரில் லிஸ்ட்
போட்டுக் கொண்டு
வா”

தெடுக்காத கதைக்குப்
பரிசு எப்படிச் சிடைத்
தது? என்று. இன்றை
யும் பள்ளியில் அவன்
ஒதுக்கப்பட்ட மாணவி
வேறொரு நாய்
கதறினான். பேச்சுப்
போட்டியில் அவனு
டைய மகன் முதலில்
வந்தும் அடுத்த
ஆண்டு அவன்
போட்டியில் கலந்து

கொண்ட பள்ளி அனுமதிக்கவில்லை. புதிய
மச்சர் என்பதால் இதைப் பற்றித் தெரி
வாதோ என்று அந்தத் தாய் சென்று மச்சரி
டம் பேசி விட்டு வந்தான். ஆனால் அந்ந்
குப் பிறகு அந்தக் குழந்தையை அவனுடைய
வகுப்பாசிரியர் படுத்தியபாடு இருக்கிறதே
அவன் நடத்தும் பாடல்களில் மாட்டும்
வெளும் பாஸ் மார்க்தான். எப்போது பார்த்
தாலும், “பைல் வாங்கிக் கொண்டு வா”,
“ஜெராக்ஸ் எடுத்துக் கொண்டு வா”,
“எம்ப்லூட்டரில் லிஸ்ட் போட்டுக் கொண்டு
வா” என்று அந்த மாணவியை இன்றளவும்
படுத்திக் கொண்டிருக்கிறான் அவன். அதே
சமயத்தில் அவனுடைய மகளுக்கு வாத்தி
யார் சரியாக மார்க் போடவில்லை என்று
சண்டைப் பிடித்து விட்டு வருகிறாள் அந்த
ஆசிரியை! அவனுடைய மகளுக்கு இந்தப்
பெண்தான் இயல்பில் காய்போலிஷன்
எழுதித் தருகிறாள்.

“உங்களுடைய மகளைத் தேர்ந்தெடுக்கா
விட்டால் பேசாமல் விட்டு விடுங்கள்.
மாறாக, கேட்டால் எந்த ஆசிரியைக்கும்

மகளுக்கு அதிகமாக முடி
கொட்டியது. புரோட்டின் கொஞ்சம்
கொடுத்துப் பாரேன் என்றான் தேரடி.
(பியூட்டிஷியன்) தினமும் இரவில் 4
பாதாம் நீரில் கறைவைத்து மறுநாள்
கொடுத்து வகுக்கிறேன். இப்போது
கூந்தல் தலைய அடர்த்தியாகி விட்டது.
- காத்திமதி கிருஷ்ணன்.



பில்ராட் கருத்தரிப்பு மையம்



உலகத் தரம் வாய்ந்த அதிநவீன வசதிகளுடன் கூடிய



HI TECH TEST TUBE BABY CENTRE

FACILITIES AVAILABLE

- ① INTRA UTERINE INSEMINATION (IUI)
- ② INVITRO FERTILISATION (IVF)
- ③ INTRA CYTOPLASMIC SPERM INJECTION (ICSI)
- ④ BLASTO CYST CULTURE
- ⑤ LASER ASSISTED HATCHING
- ⑥ EMBRYO & SPERM CRYOPRESERVATION
- ⑦ MICRO EPIDIDYMAL SPERM ASPIRATION (MESA)
- ⑧ PRE IMPLANTATION GENETIC DIAGNOSIS



BILLROTH HOSPITALS

43, லட்சுமி திரையரங்க எடை, (பூத்தமல்லி தெருஞ்சாலை கம்பம்) சென்னை நகர்.
சென்னை - 800 030, 0308 | 2644 1777, 2644 4070 ஃபேக்ஸ் : 2644 2599
Email: drvjegan@hotmail.com.



**ரிடையராசி ■ வருஷமாச்சு;
உண்மையான ஓய்வை
இப்போதுதான் அனுபவிக்கிறேன்!**



"வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்று விட்டாலும்
குடும்பத்துக்கு நான் செய்ய வேண்டிய காரியங்கள்
நிறைய இருந்தன. அதையெல்லாம் முடித்துக்
கொண்டு இப்போது நிம்மதியாக செட்டிலாகி
விட்டேன் - ஷீலா முதியோர் இல்லத்தில்"

கோவையில் ஷீலா முதியோர் இல்லம் அமைத்து
வசதிகளுடன் கூடிய புகலிடத்தை உங்களுக்கு
அளிக்கிறது. இருக்க இடம், உண்ண உணவு,
உடல் நலம் காத்திடும் உதவி, அத்தனையும் நந்து
உங்களைப் பராமரிக்கிறது.

அன்புடனும், அக்கறைபுடனும், ஆதரவுடனும்,
உங்கள் பிரச்சனைகள் அருகில் இல்லையே என்ற
குறையே தெரியவரவாறு.

ஆம். ஷீலா முதியோர் இல்லம்
பந்தி மேலும்
விபரமறிய விரும்பும்.

பெயர் _____

வயது _____ முகவரி _____

பொன் _____



ஷீலா முதியோர் இல்லம்

341/2, அன்னை அமீர்தானந்தா நகர்
தடாகம் ரோடு, டி.வி.எஸ். நகர் (மேற்கு)

கோயமுத்தூர் - 641 025

PH. 0422 - 2400844, 2499474

புத்தாண்டன்று கோயிலில் ஐந்து அல்லது ஆறு வயதுப் பாலகன் ஒருவன் அர்ச்சனைத் தட்டை குருக்களிடம் கொடுத்தவாறே, தன் வீட்டில் உள்ள அனைவரது நட்சத்திரம், பெயர்களை அழகாகத் தடுமாற்றமின்றி கூறி சுற்றியிருந்த வர்களை வியப்பில் ஆழ்த்தினான். "அழகா சொல்லிட்டியே" என்று கூறி அவன் முதுகை தான் தட்டிக் கொடுத்த போது, "எல்லாக் கோவிலிலும் அவன்தான் சொல்லு வான்" என்று பெருமிதத்துடன் கூடிய அவன் தாயின் கண்களில் கோடி சூரியப் பிரகாசத் தைப் டளர்த்தேன்.



- விபிமளா ராஜகோபால்.

பிடிக்காது. என் பள்ளியிலும் வருடா வகுடம் அதே மாணவர்களைத்தான் தேர்த் தெருக்கிறார்கள். நான் பேசாமல்தான் இருக்கிறேன்" என்விறான் இந்த ஆசிரியை.

"முயற்சி செய்தால் தவறு. மற்றவர்கள் அறிவாயம் செய்யும் போது கம்மா இருந்து விடு" என்கிற செய்தியைத்தான் இந்த ஆசிரியை அந்தக் குழந்தைக்குத் தருகிறார்.

வேறொரு பள்ளியில் பத்திரிகையில் கட்டுரை வந்ததனால் ஒரு குழந்தை அவன் எதக்குள்ளானான். ஆணாதிக்கம் நிறைந்த சமுதாயத்தில் பெண்கள் எப்படித் தைரியமாக இருக்க வேண்டும் என்று வேடிக்கை யான நடைபில் ஒரு ஹாஸ்யக் கட்டுரையை எழுதினான் வானி. அவளுடைய பிரமாதமான ஆங்கில தடையை ஆமோதித்து ஒரு பெரிய ஆங்கிலப் பத்திரிகை அதைப் பிரசுரித்தது.

பள்ளியில் ஒரே அமர்க்களம். தங்களைப் பற்றி குறை கூறி எழுதி விட்டதாக மாணவர்கள் மச்சரிடம் புகாரி செய்தார்கள். அந்தக் கட்டுரையைப் படித்துக் கூடப் பார்க்காமல் வகுப்பாசிரியை வானியைக் கண்டித்தான். பிறகு எப்போது அவளுடைய வகுப்பு நடந்தாலும் வானியைச் சாடுவான் அவன். இதனால் உயர் வகுப்பில் படித்துக் கொண்டிருந்த மாணவர்களும், மாணவி

களும் வானியைக் கேள்சி செய்வது, திட்டவது என்று அவளைப் படுத்தினார்கள்.

வானியின் தாய் பிரின்ஸிபாலிடம் போய் பேசிய போது, "உங்கள் மகளை அடக்கி வளருங்கள். ஒரு பெண்ணாக இருந்து கொண்டு கட்டுக்கடங்காமல் இருப்பது நல்லதல்ல" என்று கத்தினார் அவர்.

பல ஆசிரியர்கள் பாரபட்சமாக இருப்பது இன்று நிதரிசனமான உண்மை. பெரும்பாலும் ஆசிரியர் உலகமும் மருத்துவ உலகமும் தங்களைத் தொழில் தர்மத்தை மறந்து விட்டன. அதனால்தான் இன்றைய தலைமுறைகள் தடுமாறுகின்றன.

பள்ளிகளில் குழந்தைகளையோ, பெற்றோர்களுையோ தரக்குறைவாக நடத்தினால் சிபேதில் கோர்ட்டுகள் உள்ளதைப் போல கல்விக்கென மிரத்தியெகமான கோர்ட்டுகள் நிறுவப்பட வேண்டும். கூடியவசரையில் எல்லாப் பள்ளிகளும் ஒரே மாடிரியாக இருந்தால் 'இந்தப் பள்ளி பிரபலமானது', 'அந்தப் பள்ளி பேர் போனது' என்கிற போட்டியில் குழந்தைகளை சேர்த்து விட்டு பெற்றோர்கள் தவிக்க மாட்டார்கள்.

முக்கியமாக, குழந்தைகளின் மனநிலை உடன் விபரீதமான வினையாட்டு விளைவாடக் கூடாது என்று ஆசிரியர்கள் நினைக்க வேண்டும்.

பெண்களே உங்கள் உடல் எடை குறைய வேண்டுமா?

உங்கள் எடையை ஒரே மாதத்தில் 5 முதல் - 12 கிலோ வரை குறைத்து மெல்லிய மேனியைப் பெறவும் நூன்கு / ஐந்து முறை சிசிப் செய்தாலே போதுமானது. கிருமை திரும் உடையவர்களே? கவலைவை விடுங்கள். வெளிநாட்டிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்ட (Colour improvement face cream)ஐ உபயோகப்படுத்தினால் சில தினங்களிலே கருமை நிறத்தை மாற்றி ஐக்கம் பொலிவு பெற்று வெண்மை நிறத்தைப் பெறலாம். உங்கள் முக அழகைக் குறைக்கும் தேவையற்ற ரோமங்களை ThermoLyse கொண்டு முற்றிலும் அகற்றி (குறைந்த செலவில்) முகப் பொலிவு பெறவும், நீங்கள் இப்போது இருப்பதைக் காட்டிலும் உடல் எடையைக் குறைத்து, மேனியைப் பாதுகாத்து, உங்கள் அழகை மேலும் கூட்டி இராமையாய் உலா வர அனுமதியும்.

எந்தெந்த நேரம் நான் எந்தெந்தவிதம் பணி, ஆர்டிங் நிமிசமும் ஆர்டிங் நேரம் வேண்டுகிறேன்?

Ms. G.Rishitha
SLIM & CAARETM
we care a lot for you...

26/12A, Elegant Apartments, Hindi Prachar Sabha Road,
T. Nagar, Chennai - 17. Ph: 2433 2636

அளவான எடையே ஆரோக்கியமான வாழ்வு
முகப் பொலிவே உங்கள் முன் உதாரணம்

Your care is our concern Visit once and experience the care

பக்க விளைவில்தான் மூலிகை சிகிச்சையால் நிரந்தர குணம்



கடந்த ஏழுாண்டுளான காலகால நோயால் கஷ்டப்பட்டேன். ரத்தா சித்த மருத்துவமனையின் மூலிகை சிகிச்சையால் காலகால நோய் முற்றிலும் குணமடைந்ததுடன் - இப்போது மருத்திதறி சந்தோஷமாய் உள்ளேன். ஊக்கமன. தேவி.

பல வருட கோசியாஸிஸ் நோயிலிருந்து குணமானேன். இப்போது மனதும்மதியுடன் வாழ்கிறேன். - நந்திதத்த, சென்னை.



வெண்கூட்டம் பாதித்ததால், வாழ்க்கையே தொலைத்துவிட்டது என்று வேதனையுடன் என்னை எல்லோரையும் போய் கொள்வாடை மனநரத்து பழைய தோல் உண்டானது. - தேவசகலம், சென்னை

1 வருடமாய் தீவிரோபதியால் பாதிக்கப்பட்டு, நடக்க முடியாமலும் ஆறாது சணத்தாலும் கஷ்டப்பட்டேன். மூலிகை சிகிச்சையால் 1 மாதத்தில் சணமும் தீவிரோபதியும் முற்றிலும் குணமடைந்தது. - மல்வினா, தென்மேலி



மார்பகப் புற்றுநோய் பாதிக்கப்பட்டு, உயிருக்கு ஆபத்தான நிலையிலிருந்து நான், மூலிகை சிகிச்சையால் குணமானேன். - முத்துவட்டி, தென்மேலி



மற்றும் கண்கள், ஆங்குள, ரத்தப் பற்றுநோய், அக்னீ, உயிர்ஐக்கி குறைபாடு, உறுப்பை கோளாறு, மாதவிடாய் கோளாறு, வெள்ளைப்பொக்கு, நெற்ப்பாடபுள் (பி) மூட்டுமயி, சுழுத்து எழும்பு நேய்மனம், குமாட்டம் மற்றும் நட்டட்ட அளவத்து நோய்களுக்கும் பக்க விளைவில்தான் மூலிகை சிகிச்சை துரிதமாய் குறிந்து

ரத்தா சித்த மருத்துவமனை மற்றும் மூலிகை ஆராய்ச்சி மையம்

சென்னை முகவரி: 750, பெரியார் தெருஞ்சாலை, ஈன்.மம்.கே நகர், அருள்பாக்கம், சென்னை - 108, Ph: 26323628

திருதெய்வேலி : 2, தெய்வ நகர், வடக்கு மேட்டுத்திட்டம் காலைய,

திருதெய்வேலி : 7, கோவ்: 2576867

www.rathna siddha.com, email thruthan12@yahoo.com

ஏழைகளின் பாதாளமும், பீர்தாலும் வேர்க்கடலையும், பொட்டுக் கடலையும்தான், தான்கொள்கிற ஒரு உடைத்த கடலை வாங்கிச் சாப்பிட்டு, நாளாகு மிட்டு தண்ணீர் குடித்தால் தான்கு மணி நேரம் பசிவைத் தாக்குப்பிடிக்கலாம். இவ்வளவு எளிய இந்த 'பொட்டுக் கடலை'யின் பயனோ ஓரளவும் என்னாலும், தாவி கட்டி முடிந்தவுடன் ஆசீர்வாதத்திற்கு, "பொட்டுக்கடலை பருப்புத் தேங்காய்" ஆதாராக வேண்டும். அப்படி இல்லாவிடில் சம்பந்திச் சண்டையே வந்து விடும்.

பண்டிகை விழாக் காலங்களில் அந்த 'மூன்று நாட்கள்'

பொட்டுக்கடலையை மிகமையில் பொடித்து வைத்துக் கொண்டு, தேங்காய் சேர்க்கும் கறி வகைகளுக்குத் தூய் இறக்க வாசனா தூக்கும். வதக்கும் கறி வகைகளுக்குச் சேர்க்கக் கூடுதல் மொறு மொறுதான். கூட்டு, குழம்பு தீர்த்து விட்டால் பொட்டுக்கடலை பொடி தூய் கொடுக்க விட்டால் தீர்த்த பதம் நீங்கி கெட்டிப்படும். தோண்டி மிளகாய்ப் பொடி சற்று காரமாக இருந்தால்! பிடி பொட்டுக்கடலை சேர்த்து அரைத்து விட்டால் தொட்டுக் கொள்ள வேண்டாம் அப்படியே சாப்பிடலாம்.

பந்தூர் பக்கோடா, வடை போன்றவற்றிற்கும் பொட்டுக்கடலை பொடி சேர்த்துச் செய்தால் குப்பா டெஸ்ட்தான்.

ஒரு பங்கு பொட்டுக்கடலை மாவும் மூன்று பங்கு அரிசி மாவும் சேர்த்து மூன்று தேன்குழல் செய்தால் வாயில் போட்டாலே கரைவும் தடைய செய்யும் போது கடலைப் பருப்பு கறைவைக்க மறந்து விட்டால் வைலை வேண்டாம். இருக்கவே இருக்கு

இருப்பங்கரை இல்லராணி!

தன்னிப் போக வேண்டுமா? இன்னமும் விடிக் காலம் வேறும் வலித்தில் ஒரு பிடி பொட்டுக்

கடலை சாப்பிட்டு வர தயவு பலன் கிடைக்கும். வேண்டாத மாத்நிலைகளைப் பொட்டுக் கொண்டு அவதிப்பட வேண்டாம்.

பொட்டுக்கடலை மாவுடன், பொடித்த சர்க்கரை சேர்த்து நெய் விட்டுப் பிடிக்கும் 'மாலாடு' இனிப்பு - திருதெய்வையி தீவ்வாணின் முக்கியப் பலகாரம். மாலாடு இல்லாத கல்யாணம் மனிதனின் மூன்றிய ஒன்றே.

'அடுப்பங்கரை அம்மி' என்றால் பொட்டுக்கடலைதான்.

பொட்டுக்கடலை, பொட்டுக்கடலை, கெழுவரது கோதுமை சேர்த்துச் செய்யப்படும் 'கஞ்சிமாவ' குழந்தை முதல் முதியவர் வரை எல்லோருக்கும் ஏற்ற சத்தான 'பானம்'.

வடநாட்டில் பொட்டுக்கடலை மாவு கடைகளில் கிடைக்கும். அதற்கு 'சத்து' என்று பெயர். இந்த மாவுடன் காரப் பொடி, உப்பு சேர்த்து, பூரணம் போல் வைத்துச் செய்யப்படும் 'சத்து பரோட்டா' பிறை மாதிலத்தில் ரொம்பப் பிரபலம்.

தவிராதிரி சமையத்தில் கண்டல் காவியான பிடி வரும் விருந்தாளிக்கு பொட்டுக்கடலை சர்க்கரை கலந்த பொடியை பொட்டலமாகக் கொடுத்து சமாளிக்கலாம்.

சர்க்கரை தோயாளிக்கு தேங்காய் இல்லாமல் பொட்டுக்கடலை சட்னி செய்து கொடுக்கலாம்.

— சங்கரி வெங்கட்

‘தெய்விக உணவு’ ‘சகாராவில் ரொட்டி’ என பலவிதங்களில் அரேபியர்கள் பேரிச்சம் பழத்தில் மகிழ்வாய்வுக் கொண்டாடுகிறார்கள். உடவுள் ஆதாமைப் படைத்தவுடனேயே பேரிச்சம்பழத்தையும் படைத்ததாகக் கூறுகிறார்கள்.

பேரிச்சம் பழத்தைப் பற்றிய குறிப்புகள் 7000 ஆண்டுகளுக்கு முந்தைய எகிப்திய, கமேரிய நாகரிகம் பற்றிய ஆய்வுகளில் காணப்படுகிறது. புனித நூல்களான வைபிள், குர்ரான் போன்ற நூல்களிலும், நமது பழமொழியான ஆயுர்வேத மருத்துவ நூல்களிலும் பேரிச்சம் பழம் பற்றிய தகவல்கள் உள்ளன.

பேரிச்சம் பழம் நோய்நாளை குணமாக்கும் தன்மை மற்றும் நோயை எதிர்ப்பதும் சத்தியையும் ஒருங்கே பெற்றுள்ளது. இதிலுள்ள இயற்கைச் சர்க்கரைவாய்வு புரக்டோஸ், தேனில் காணப்படும் சர்க்கரைச் சத்து விட உயர்ந்ததாகவும் உள்ளது. நம் உடலுக்குத் தேவையான கால்சியம், மாக்னீசியம், இரும்பு, பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம், வைட்டமின் பி, மற்றும் வைட்டமின் சி போன்றவை பேரிச்சம்பழத்தில் நிறைந்துள்ளன.

பழங்கால அரேபியர்களிடம் ஆய்வுகளை மேற்கொண்டதில் அவர்களிடம் புற்றுநோய் மற்றும் இதய நோய்கள் காணப்படாததற்குக் காரணம் அவர்கள் உணவில் பேரிச்சம்பழம் இடம்பெற்றதே என மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

பேரிச்சம்பழம் மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்புண், மாதவிடாய்ச் போளாறுகள், உடல் இளைத்துக் காணப்படுதல் போன்றவற்றுக்குச் சிறந்த மருந்தாகும்.

மேலும் இப் பழம் சிறந்த கோழைவகற்றி ஆகலுமா நோயுள்ளவர்கள்

பழநா செய்முறை :
(இரண்டு பேர் உபயோகிக்கக்கூடிய அளவு)

தேவையான பொருட்கள் :
நல்ல நரமான கோதுமை

கொள்ள வேண்டும்.
பாதாம் பருப்பையும் சற்றுப் பெரிதாக வெட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

செய்முறை :

ஒரு உபாயை அடுப்பில் வைத்து மிதமான சூட்டில் கோதுமை மாணவ கொஞ்சமாக நெய் ஊற்றி தங்கு பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மாவு நல்ல வாசனையுடன் தங்கு வறு பட்டிருப்பது முக்கியம். இதை அகல மான தட்டில் பரப்பி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெட்டி வைத்துள்ள பாதாம் பருப்பையும் வேகான வறுத்துக் கொள்ளவும். நெய் ஊற்றி



மாவு
300 கிராம்,
பேரிச்சம்பழம்
20 - 25 பழம்
பாதாம் பருப்பு
20 எண்ணிக்கை
பேரிச்சம்பழத்தை
கொட்டை
தீயி மிகவும்
பொடிவாக
வெட்டி
வைத்துக்

தெய்விக

காணல், மாணல் இரண்டு பழங்கள் உண்டு வெந்தீர் குடித்து வர தலை பலன் உண்டாகும்.

மணம் சம்பந்தமான நோய்களையும் நீக்கலாகிறது. இதற்குக் காரணம் இப் பழத்தில் காணப்படும் சிரோட்டோலின். வேறு எந்த உணவிலும் இல்லாத அளவு 100 கிராமிற்கு 830 மில்லி கிராம் என்ற அளவில் இதில் திறந்துள்ளது. ஆயுர்வேத மனநோய் சம்பந்தமான மருத்துவனில் பேரிச்சம்பழம் சேர்க்கப்படுகிறது.

பேரிச்சம் பழம் குழந்தைகளுக்கு மிகச் சிறந்த உணவாகத் தினமும் கொடுத்து வரலாம். அவர்கள் உடல், மூளை மற்றும் மனவளர்ச்சிக்கு இதைத் தவிர வேறு எவையான உணவு கிடைப்பது அரிதே! பேரிச்சம்பழத்தில் உள்ள கொட்டை வடிவ தீக்கி அதில் வெண்ணெய் வைத்து தினம் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து வரலாம். இப் பழத்தில் உள்ள நார்ச்சத்து கொழுப்பை உடல் சிறந்த முறையில் ஏற்கச் செய்கிறது. இந்த வகையில் சரப்பிடும் பொழுது தம் இரத்தத்தில் கொழுப்பு சேர்வதில்லை.

பேரிச்சம் பழத்தில் 100 கிராம் அளவிற்கு 79 மில்லி கிராம் மாக்னீஷியம் உள்ளதால் இது இருதய நோய்களுக்கும் சிறந்த உணவு. நீரணைக் கோளாறு உள்ள வர்கள் பழத்தை நீரில் கறவைத்து உண்ணலாம்.

பழங்களால்தான் பாலைவனத்தில் பல உணவுகள் கிடைத்தன என்பதில் அரேபி வர்கள் தங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு பேரிச்சம்பழத்தையே தம்பி இருந்தனர். அவர்கள் உணவுகளில் பேரிச்சம்பழம் முக்கிய பங்குளிக்கிறது. இதில் மிகவும் எவையாக, மற்றும் எவையாக தயாரிக்கக்கூடியது 'பஜாநா' இது அரபு நாடுகளில் பிரபலமான உணவு. இத்தார் விருந்துகளில் இது உபயோகம் இடம்பிடிக்கும்.

வேண்டிய அவசியம் இல்லை. வறுத்து எடுத்துக் கொண்டவுடன் அரை ஸ்பூன் தேய் பிசிதிக் கொள்ளவும். கைபொறுக்கும் குட்டில் பேரிச்சம்பழத்தையும், பாதாம் பருப்பையும் சிறிது சிறிதாக மாவில் கலந்து தன் கு பிசிழி விட வேண்டும். அழுத்தமாகக் கலக்கக் கூடாது. மாய பேரிச்சம்பழத்தில் குட்டி தன் கு கலந்து வர வேண்டும்.

இது மிகவும் சத்தான, கவைய வான உணவு. மாணல் நேரங்களில் பசியை விட்டு வரும் குழந்தைகளுக்கு தலை ஊட்டப்பணிகளும் பாதாம் மூளை வளர்ச்சிக்குச் சிறந்த உணவு. பாதாமில் உள்ள

கொழுப்புச்சத்தானது கொலைய் டிராமைக் குறைக்கக்கூடிய தன்மை வுடையது. மற்றும் புரதச் சத்து திறந்தது. ஆக இந்த பஜாநா ஓர் முழுமை பெற்ற உணவாகின்றது. எல்லா வயதினருக்கும் சிறந்த உணவு.

பாக்டர்.
இராப.
பத்மசிங்



உணவு!



சொல்லி விட்டார்? ரொம்ப சிம்பிள்.
"மலை அங்கு இருக்கிறது. அதனால் நான்
அதை அண்டல வேண்டும் என்று நினைத்
தேன்" என்றார். ஆனால் மற்றவர்கள் எல்
லோரும் ஒட்டுமொத்தமாக, "சாதனைப்
படைக்க நினைத்தேன்", "குறைந்த நேரத்தில்
சிகரத்தை எட்ட நினைத்தேன்", "கடிவ
மான வழியில் மலையேற நினைத்தேன்"
என்றபடி, பதில் அளித்தார்கள்.

ஏவரெஸ்டில் ஏன் இருக்கிறது?

ஏவரெஸ்ட் சிகரத்தை எட்டிப் பிடித்த
சாதனையாளர்களிடம் வழக்கமாகக் கேட்
கப்படும் கேள்வி ஒன்று இருக்கிறது. "அந்தப்
பனி மலையில் அப்படி என்ன இருக்கிறது,
நீங்கள் அதை எட்டிப் பிடிக்க?" என்பதே
அது. இதற்கு இதுவரை பெறப்பட்ட பதில்
களை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.
முதல் வகை முதன் முதலில் அந்தச் சிகரத்
தைத் தொட்ட டென்சிங் நார்கே அளித்த
பதில் மற்றொரு வகை, அவருக்குப் பின்
மலையேறிய அத்தனை சாதனையாளர்
களும் கொடுத்த பொதுவான பதில்.
அப்படி என்ன டென்சிங் நார்கே

சிகரத்தைப் பற்றி ஒன்றுமே அதியாத
நிலையில் அது எப்படி இருக்கும் என்று
அதிகது டென்சிங்நிங் அவர். சிகரம் இப்
படிப்பட்டதுதான் என்று தெரிந்தபின், அதி
லிருந்து தமக்கு என்ன ஆதாயம் என்று
தேடுவதுதான் மற்றவர்களுக்கு உந்துதலாக
அமைந்திருக்கிறது.

இந்த அடிப்படைக்
கருத்தைக் கவனியிலும்
கொண்டு வந்து ஆராய்
யும் போதுதான் தெரி
கிறது. கவனியைப் பற்
றிய நமது பார்வையே
மாற்றியிருக்கிறது என்பது.
இதைப் புரிந்து
கொள்ள தான் அமு
தானது உங்களுக்கு
அறிமுகப்படுத்துகிறேன். இவள் உண்மைப்
பெண்மாதா. பெயரை மட்டும் மாற்றியுள்
ளேன்.



கூடுதலாகும்
அப்பாவி...



கல்வி வசனங்களே இவ்வாத தாழ்த்தப்
பட்ட குடும்பத்தில் பிறந்தவள் அமுதா.
பெண்ணா, புதைத்து விடு என்று சொல்லும்
பகுதியிலிருந்து வந்தவள் என்றாலும்,
நகர்ப்புறத்தில் இவள் பெற்றோர் வந்து
விடவே தப்பினாள். அவள் தாய் வேலைக்
குப் போகவே, பாலவாடி, பஞ்சாயத்துப்
பள்ளி என்று ஆரம்பத்தில் சென்றாள். எல்
லாம் அவளுக்கு நங்கை பிறக்கும் வரை
தான், பிறகு ஐந்து வயது அமுதாவே, தன்

நம்மைக்குத் தாயாக 'பேபி-ஸிட்டிங்' பார்க்க தெரிடவே, பள்ளிக்கூடத்துக்கு டாடா சொல்லிவாசி விட்டது.

நான்கு நாள் குளிக்காத உடலும், அழுக்குத் தலையும், ஒருகும் மூக்குமாக, நங்கையை இருப்பில் தூக்கிக் கொண்டு, பார்விட்டிய் மலி, பார்க்க உள்பே விடுவார்கள் என்று வீடு வீடாக அவன் வலம் வந்த போதுதான் அவனைப் பார்த்தேன். பார்த்துப் பேசக்க கொடுத்த போதுதான், அவனொத்த குழந்தைகள் டிப்-டாப்பாக பூனி ஃபார்ம் போட்டுக் கொண்டு பள்ளிக் குச் செல்வதைப் பார்த்து ஏக்கப் படுவதைத் தெரிந்து கொண்டேன்.

அவன் தாயாரை அழைத்து, அமுதாவையும் அவன் தங்கையையும் பள்ளிக்கு அனுப்ப ஏற்பாடு செய்தேன். அவன் தகப்பனார் முதலில் ஒத்துக் கொள்ளவில்லை. பள்ளிக் கூடத்திற்குப் போய் படித்தால் வேலை கிடைத்து விடுமா என்றார். படிக்காமல் இருந்தால் மட்டும் வேலை கிடைத்து விடுமா? என்றேன்.

ஒருவாறாக அமுதாவும் பள்ளியில்



**கேட்ட கேள்விக்கு
சுயடிச்சான் காய்போக
மனப்பாடம் செய்ததை வரிழ
வேண்டியது இந் நாளைய
கலிவி முறை!**

சேர்த்து இந்த வகுடம் பத்தாவது வருப்பு பர்ட்சை எழுதப் போகிறான். இதில் என்னை இருக்கிறது என்று கேட்பவர்களுக்கு என் பதில் இதுதான்.

கல்வி வாகனையே இவ்வாத குழந்தை வில் பள்ளிக்கூடம் போன அமுதாவை இன்றைக்குப் பார்த்தால் ஓர் அதிசயமாகத் தெரிகிறான். சுத்தம் எல்லாம் என்ன அர்த்தம் என்று கேட்ட அமுதா, இவ்வ ப்ளிக் சென்று வருகிறான். நாலு பேருடன் பழகத் தெரிகிறது. பேசத் தெரிகிறது. நான்குக்குத் தெரிந்து கொண்டு இருக்கிறான்.

கூடப்படுத்து வனை யாடுகிறான். கைட்ஸ் மயில் இருக்கிறான். படிப்பில் அறுபது சதத்தைத் தாண்டுகிறான். வருடந்தோறும் ப்ளரல் வாங்கி வருகிறான் - ஒரு

தாளும் விடுப்பு எடுக்காததற்கு. ஆம், அவனுக்குப் பள்ளிக்கூடமே ஒரு புது அனுபவமாக இருக்கிறது. டென்சிய் அவர்களுக்கு எவரெஸ்ட் சிகரம் தந்த அன்று பலத்தளப் போல.

ஆனால் அதற்கு தேர்வறாக நம்மைப் போன்றவர்களுக்கு கல்வி தெரிகிறது எதற்குப் படிக்க வேண்டும்? நல்ல கல்வியில் இடம் கிடைக்க. அதன் மூலம் நல்ல வேலை கிடைக்க, நன்றாகச் சம்பாதிக்க. முடிந்தால் நடுவில் அமெரிக்கா போக, இப்படி தீரும் பட்டியலில் கல்வியின் முக்கியக் குறிக்கோள் ஒன்று காணப்படுவதே யில்லை.

அது என்ன என்று புரிந்து கொள்ள முற்படியும் அமுதாவிடமே வருகிறேன். ஆறாவதோ, ஏழாவதோ படித்துக் கொண்டிருந்த தேரம் ஒருநாள் அமுதா என்னைக் கேட்டான். "அக்கா, 'பெல்லை மணியை பாராவது கலரில் ஒட்டுவார்களா' என்று கேட்டான். தனக்குத் தெரிந்த ஆங்கிலத்தில் கன்னலில் பரும் எல்லா ஆங்கில எழுத்துக்களையும் படிக்க முயற்சிக்கும் அவன் ஆர்வத்தை நான் அறிவேன். Sick no ball என்று புரிந்து கொண்டு இருக்கிறான். அந்த வாசகத்தை நன்றாகப் பார்த்துக் கொண்டு வருமாறு சொன்னேன். வந்தான் மறுதினம், ஒரு அசட்டுச் சிரிப்புடன், "அக்கா அது பெல் ஸ்பெல்ஸில் இல்லை, பில் என்று போட்டிருக்கிறது."



காசி, புபரீ, கைசா உணவுடன் 7500 ரூபாய்க்கடன்

காசி - கல்கத்தா - வாகா - அமிர்தசரஸ் - ஜெயப்பூர் - அஜ்மிர் - புஷ்கர் - மும்பை

■ புரி - கோனாக - புலவேஸ்வர் - கல்கத்தா - கயா - காசி - சாஸ்பத - விமலசுனி - திரிவேணி - 12.2.04 மற்றும் 11.3.04 மற்றும் 23.4.04 மற்றும் 1.5.04 மற்றும் 9.5.04 முதல் 10 நாட்கள் ரூ.3590. இத்துடன் ஹரித்துவன் ரிஷிகேஷ் - அமிர்தசரஸ் - வாகா - செல்வலி - ஆக்ஷா - மதுரா - ஜெயப்பூர் - அஜ்மிர் - புஷ்கர் - மும்பை - பாரதது வர 11 நாட்கள் ரூ.5990

காசி - கேதார்நாத் - பத்ரிநாத் - சிம்லா - குபரீ - குளு - மணாலி

■ புரி - கோனாக - புலவேஸ்வர் - கல்கத்தா - கயா - காசி - சாஸ்பத - விமலசுனி - திரிவேணி - ஹரித்துவன் - ரிஷிகேஷ் - கேதார்நாத் - பத்ரிநாத் - செல்வலி - ஆக்ஷா - மதுரா 1.5.04 மற்றும் 19.5.04 முதல் 11 நாட்கள் ரூ. 5990 இத்துடன் அமிர்தசரஸ் - வாகா - சிம்லா - குளு - மணாலி - பாரதது வர 11 நாட்கள் ரூ. 6990

காசி - கல்கத்தா - டார்ஜிலிங் - புரி - புலவேஸ்வர் - திரிவேணி

■ புரி - கோனாக - புலவேஸ்வர் - கல்கத்தா - டார்ஜிலிங் 23.4.04 முதல் 9.5.04 முதல் 10 நாட்கள் ரூ. 3490 இத்துடன் காசி - திரிவேணி - பாரதது வர. செல்வலி 12 நாட்கள் ரூ. 4290

பாலகுமரன் டிராவல்ஸ்

15, ராணுவத்தினர் மாளிகை, Head Post Office எதிரில்
மயிலாடி, தஞ்சாவூர் 613 001 Ph: 233836

சிறுநீரகக் கோளாறுக்கு

மூலிகைச்சாறு கிசிக்சை

பக்க விளைவே இல்லாத பாம்பரை வைத்தியர் !

பயனடைந்தோர் பலர் !

கிசிக்சை, பிரபல 1-

சிறுநீரகக்கல் மற்றும் சளி அடைப்புக்கு பாம்பரை பாம்பராய்க் மூலிகை வைத்தியர் செய்த வருடா டாக்டர் குருதாணி காலிகை ராஜ் குருப்பதின்னர் இயற்கை வைத்தியத்தை வேண்டுக செய்வு வருகின்றனர்

சிறுநீரகக்கல்

சிறுநீரகக்கல் அடைப்பு ஏற்பட்டு வலியால் துடிக்க துடிக்கும் நபர்களுக்கு மூலிகைச் சாறு கொடுத்து 35 வருட நிமிடத்தில் வலியை அறவே தீண்டு விடச் செய்கின்றனர். 3 நாட்கள் தொடர்ந்து காலையில் மூலிகைச் சாறு கொடுத்து வந்தால் உடனடி வாக சிறுநீர் வழியாக கல் வெளியே வந்து மிகுபட சளி அடை மூலிகைச் சாறுக்கு உதவது.

சிறுநீரக பாதுகாப்பு

நமது சித்த மூலிகை மாந்த வலம் எடுத்திடு பக்க விளைவற்ற ஏற்படுகிறது. 1976 முதல் சிறுநீரக கோளாறுகளை பாதுகாப்பதன் அணவனாக ஏற்படும் கோளாறுகளை முற்றிலும் குணமாகும் உதவியாக கொடைது இது போன்ற மூலிகைகளை உலகமே ஆசனியத்துடன் பரந்தும் கொள்குகின்றது.

பித்தப்படை கல்

அறுவைச் சிகிச்சை இல்லாமல் பித்தப்படைக் கல்லைக் களைந்து வெளியேற்றும் சளி கொடை அற்புத மூலிகைச் சாறு சிகிச்சை தடை பெறுகிறது.

மையம்

குளோபல் தெலுங்கு கேள்

கரண்டி மூலம் தொடங்கப்பட குளாஸ் இந்த குளோபல் கிட்டி ஸ்டோன் சென்ட்ரல் மற்றும் ஆரம்பக் கையாண்ட களோபல் கிட்டி மண்டபம் குளோபல் கிட்டி 10:18, தமிழகத்தைய கோலிவ் சாஸ்பதிக் சிறுநீரக செயல்படு வாருகிறது

■ (04585) 232519, 224354
செல்: 98424 - 14959

சென்னை முகவரி
குளோபல் கிட்டி
ஸ்டோன் சென்ட்ரல்,

Dr K. ஜெயபெட்டி B.S.M.S, M.D
19 - நவீனமான தெரு,
கோடா கலாநிதி மண்டபம்
அருகில், சாஸ்பதிக்,
சென்னை - 600 093

Ph: (044) - 23763461
Cell: 98424 - 14959

படிப்பதை ஒழுங்காக, திறமைமாக, சரியாகப் படிக்க வேண்டும் என்று தான் சொல்ல வாய் திறப்பதற்கு முன் அடுத்த கேள்வி அவனிடமிருந்து வந்தது. "எத்தனை பில்லை ஒட்டுவார்கள். பில் மருத்துக் கடை வில்தானே கொடுப்பார்கள்?" என்று கேட்டானே பார்க்கலாம். தான் மிரைவில்லை. எரிச்சல்படவில்லை. ரசித்தேன். ஆவன் அறிபாணமையப் பார்த்து அவ்வ. தனக்குத் தெரிந்த ஒரே வார்த்தையைக் கொண்டு தன் சித்தனைக்கு வேலை கொடுப்பதைப் பார்த்து ரசித்தேன்.

ஆம் சித்தனைக்கு வேலை கொடுப்பதும், சித்தனைையைத் தூண்டுலதும் கல்வியின் குறிக்கோளாகும். இது எந்த அளவு இளைஞர்க்குக் காணப்படுகிறது? ஆராய்ந்து கேள்வி கேட்டால்தான் பதில் தரப்படும் என்பது அந்நாளைய கல்வி கற்பிக்கும் முறை. கேட்ட கேள்விக்கு சபடிச்சான் காய்ப்பாக மணப்படும் செய்ததை உயிற் வேண்டியது இந் நாளைய கல்வி முறை.

கிஷான் கேள்வி கேட்ட, கேட்ட, விடை பிறந்தது கெனோபரிஷத்தாக ஆனது. சித்தனைையும், சாதுர்யமுமாய் நலிகேதம் கேட்ட கேள்விகள் மனித சமுதாயத்திற்கே சிறந்த விடைகளாக உடோபரிஷத்தில் காணப்படுகின்றன. ப்ரும்மம் எது என்று கேட்ட மகளை, "நீயே கண்டுபிடி." என்று அனுப்பின வகுளரது வழிமுறை இருக்கிறதே. அதன் பயனாக மகனாக ப்ருகு இதுவா, அதுவா என்று ப்ரும்மத்தைத் தேடி அணலந்து முடியில் அறித்த கதை எத்தனிரவ உபநிஷத்தில் காணப்படுகிறது. தேடு. அறி சித்தி என்ற விதத்தில் தான் அந்நாளில் கல்வி இருந்திருக்கிறது.

ஆனால் இன்றைக்கோ சித்திப்பதும்,

குறுக்குக் கேள்விகள் கேட்பதும் ஊக்குவிக்கப்படுவதே இல்லை. இதுதான் கேள்வி, இதற்கு இதுதான் பதில். இந்தப் பதில் இப்படித்தான் எழுதப்பட வேண்டும். இப்படி எழுதினால் முழு மாரக் என்ற ரீதியில்தான் தேர்வுகள் தடைபெறுகின்றன. கவசித் தனைக்கு இன்றைய படிப்பில் இடமே இல்லை.

சமீபத்தில் நம் பாரதப் பிரதமர் இந்தி வலை இளைஞர்கள் நாடு என்றார். 12-35 வயதுக்குட்பட்டவர்கள் இந்தியாவின் ஜனத்தொகையில் 54% இருக்கிறார்களாம். இந்த அளவு இளைஞர்கள் யெறு எந்த தாட்டிலும் கிடையாது. இவர்கள்தான் தாட்டைக் காக்கப் போகிறவர்கள். மாற்றப் போகிறவர்கள். இவர்களிடம் வெறும் பட்டம் இருந்தால் போதுமா?

சித்தனைத்திறன் இருப்பவர்கள்தான் வேலைவிலும், காழ்விதும் உயரப் பறக்கிறார்கள். பெப்லி - கோலாவை அலறவைத்த கவிதா தாராயணியிருந்து, வரதட்சிணை கேட்பவர்களை அலறவைத்த திஷா சர்மா வரை தங்களை அடைபாளம் காட்டிக் கொண்டவர்கள் சித்தனைவில் திறம் படைத்தவர்கள்தான்.

அப்படி சித்தனைையைத் தூண்டுமாறு இருக்கிறதால், பாபர் மருதியை உடைக்க இளைஞர்கள் புறப்பட்டிருக்க மாட்டார்கள் ஒரு உட்சம் பணம் கொடுத்தேனும், எம்பிஏ. துணைவுத் தேர்வுக் கேள்வித்தானை வாங்கி இருக்க மாட்டார்கள். சித்தனைையை தல்ல சித்தனைையாக உருவெடுக்க வைக்கும் பொறுப்பு கல்வியினுடையது. அதை இன்றையப் பள்ளிகள் கொடுக்கின்றனவா என்பதே நம்முன் இருக்கும் கேள்வி.

— ஜெயஸ்ரீ சாரநாதன்

பால் திரிந்து விட்டதா? கவலை வேண்டாம். மேலாகத் தெளிந்த நீரை வடிக்கி விடுங்கள். (ஒட்ட வடிக்காமல் கொஞ்சம் தீப்பாசை இருக்கலாம்.) இந்தப் பனீருடன் சும் அளவு சுமது மாவு ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்த விளகு, உப்பு சேர்த்துப் பிசைத்து போண்டாவாகப் பொலித்தெடுங்கள். தேங்காய்ச் சட்னியடன் சூடாகச் சாப்பிட்டு பிற்பாடு மாடு இருக்கும். மாவில் கரும் மசகை சேர்த்தால் தக்காளி சாண் தல்ல கசட் டிடி.

• விஜயலக்ஷ்மி ஈமாவித்தம்.





- வி. தீபாப்ரியா



வினாபாட்டாய் -

உன் பொருட்டு குனிந்து நின்ற
அந்த இடைவெளியில்,
தீயென், இத்தனை அவரமாய்
வளந்து நிற்கிறாய்!

நீ வளர வளர
செந்தே வளாகின்றாய்,
உன்னைக் குறித்த
என் ஆச்சரியமும்!

உன் சினைக்

சீத்ப்படியாமைகளால்
எனக்குள் சினை வருத்தமளந்தான்!
என்றாலும்-
என்னைத் தாண்டிச் சிந்திக்கிறாய்-
என்ற பெருமை அறையில் அதிசயம்!

நீ -

"சிக்கலில்லாதவளே"
என்ற என் சந்தேகங்களைக்கொள்
உன் சந்தோஷம் சிரிப்பொன்றாலே
சிதறிய போகும்!

"தலைமுறை இடைவெளி!"

என்ற தடைகளைத் தாண்டி,
தீயும் ஞானம்
இடைவாய்க் வழித்திட்ட
தருணங்கள் எத்தனை?

அந்த உரிமையில் கேட்கிறேன்!
மகளே -

உன் இளம்பருவதூய்மையை
எனக்குக் கொஞ்சம் இவ்வளவு கொடு!

என்றோகோமேண்டு உன்னை நுழைய
எனக்குச் சம்மதமில்லை!
உன் உற்சவத்தோள்கொடு
அது போதும்!

இன்னமும் கூட
எனக்கு நன்றாய் குபைமம்
இருக்கிறது...

என் காலிடுக்கில்
ஒளிந்து கொண்டு -
என்னவென நீ கண்டுபிடிக்கச்
சென்

அந்த இனிய தருணம்!

**கூ
ர
வ
ல்**

கிகாடு!



நூல்களின் மூலம்
அறிவு...

ஊதாரிச் செலவு செய்வது இன்றைய மாணவர்களுக்கு வாடிக்கையாகி விட்டது. "மேலி, பஃப், சமோசா, பெப்சி" இவற்றிற்குச் செலவு செய்யாத மாணவக் கண்மணிகள் வெகு சிலரே. சேலிப்பின் அருமைமைப் பற்றி இவர் களுக்குப் பெற்றோரும், கல்வி நிலையங்களும் கற்றுத் தர மறந்து விட்டனர்.

'மனிததேயம்' பற்றியும் மாணவர்களுக்கு நிரம்பவே தெரிந்திருக்க வேண்டும். வசதியானவர்கள், தங்களது சக தோழர்கள் பள்ளிக் கட்டணம் கட்ட கஷ்டப்படும் போது, பணம் கொடுத்து உதவலாம். பள்ளியுட்பத்தகங்களை இலவசமாக ஏழை மாணவர்களுக்கு தந்து உதவலாம்.

- வி. ஜானகி, சென்னை - 4.

இந்த மாணவ சந்திரன் நல்லழிப்படுத்த பல லாபநோக்கில்லாமல் நடத்தும் கல்வி நிறுவனங்கள் முயன்று வருகின்றன. என் மகள் படிக்கும் "அம்ரிதா இன்ஸ்டிடியூட்" கோயம்புத்தூரில் மாணவர்கள் தாங்கள் சாப்பிட்ட தட்டைத் தாங்களே அலம்பி வைக்க வேண்டும். தங்கள் அறைகளை தாங்களே சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். இரவு 9 முதல் காலை 6 வரை 'சைலன்ட் தேரம்' என்று அமைதி காக்க வேண்டும். அவ்வளவு பெரிய கல்வி நிறுவனத்தில் எங்கும் அமைதி. மாணவர்கள் இருபால

ரும்) அதிர்ந்து நடப்பதில்லை. பேசுவ தில்லை. ஆண்ஊன் கூட துறியாளதது நாசிக உடையான "பெர்மூடாஸ்" அணிந்து வெளியில் நடமாடக் கூடாது. இயக்குந்து வெளியிலும் மாணவர்களில் 95% கட்டாயம் சிறந்த குடிமகன்களாக விளங்குவார்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

சமூகத்தில் இருக்கும் பல அவலங்களை மீறி நல்லவர்களாக இருப்பது பெரிய சவாலாக உள்ளது. சமாளிப்போம்.

- பி.டி. கோகிலா, சென்னை - 17.

நான் ஆசிரியைப் பணிவிருந்து ஓய்வு பெற்றவன். நான் சொல்ல விரும்புவது -

ஊர் விட்டு ஊர், ஊர்விதும், பள்ளிவிதும் வரும் வபது வந்த மாணவிகளைப் பற்றியும், அவர்கள் படும் கஷ்டங்களையும் என்னிப் பார்த்தால் நம் நெஞ்சே குமுறும். 'உடை' மாற்றிக் கொள்ள 'பண்டவனி'யும் கிடையாது. சில பள்ளிகளில், டாய்வெட்டிக் கதவே இருக்காது. கதவு இருந்தாலும் 'தாழ்ப்பாளி' கிடையாது.

கோ-எஜுகேஷன் பள்ளிகளில் அப் பள்ளி ஆசிரியைகளின், 'ஓய்வு அறையின்' ஒன்பக்கத்தியேயே மாணவிகளின் 'டாய்வெட்டுகளை' அமைப்பதுதான் பாதுகாப் பாணதும் ஆகும். ஆனால், சில பள்ளிகளில், பொதுவாக பள்ளி மாதுகாத்தின் ஒரு பக்கத்தில், மாணவர்கள் 'டாய்வெட்டும்' அகதயொட்டிக் சிறிது இடைவெளி மட்டுமே விட்டு, மாணவிகளின் 'டாய்வெட்டும்' இருப்பதால் சில தவறான பிரச்சனைகளும், சில தவறான நடத்தைகள் ஏற்படவும் வாய்ப்பளிக்கிறது.

அத்துடன், மாணவர்கள் அந்தப் பக்கம் வரும் போது, மாணவிகள் 'டாய்வெட்டிக்' நுழையவே கூச்சமடைந்து, பின்வாங்கி விடுகிறார்கள். பள்ளி நிர்வாகத்தினர் இவ் விஷயத்தையும் கவனித்துச் செயல்பட வேண்டும்.

- கே. இராஜலட்சுமி.



நூல்களின் மூலம்
அறிவு...

மங்கள ஒலி என்றும் ஒலிக்கச் செய்கிறீர்

12" ஸ்பீக்கர்
ரூ. 5950/-

15" ஸ்பீக்கர்
ரூ. 6950/-

18" ஸ்பீக்கர்
ரூ. 8950/-

24" ஸ்பீக்கர்
ரூ. 11450/-

கனடா ஸ்பீக்கர்
பெரிய ஸ்பீக்கர்

கனடா ஸ்பீக்கர்
பெரிய ஸ்பீக்கர்

கனடா ஸ்பீக்கர்
பெரிய ஸ்பீக்கர்

கனடா ஸ்பீக்கர்
பெரிய ஸ்பீக்கர்

கனடா ஸ்பீக்கர்
பெரிய ஸ்பீக்கர்

கனடா ஸ்பீக்கர்
பெரிய ஸ்பீக்கர்

சென்னை: ராஜன் ஏஜென்சீஸ், Ph:24829697, ராமசெந்திரன் ஏஜென்சீஸ், Ph:98400-80494, பிரகாஷ் ஸ்பீக்கர்ஸ், Ph:25335927, கிரி டிஜிட்டல் ஏஜென்சீஸ், Ph:24640376, கால்கிரியஸ் ராஜன் ஆட்டோ ஏஜென்சீஸ், Ph:269966, 269977, மதுரை: கனடா ஸ்பீக்கர்ஸ் செ., Ph:2626730, பரணபுரேசுவரி நல்லூர் ஓரோரேயுடன், Ph:2343162, கோவை: ரமணி ஸ்பீக்கர்ஸ், Ph:2252141, சிதம்பரம்: செல்வம் ஏஜென்சீஸ், Ph:225005, புதுச்சேரி: கனடா ஸ்பீக்கர்ஸ் & செ., Ph:221474, திருச்சி: மங்கல் & மங்கல், Ph:2767979, தேனி: மதுரை ஸ்பீக்கர்ஸ் ஏஜென்சீஸ், Ph:253207, திருச்சி: கனடா ஸ்பீக்கர்ஸ், Ph:2335420, தருமபுரம்: செ. டிஜிட்டல் ஸ்பீக்கர்ஸ், Ph:225023, தூத்துக்குடி: கனடா ஸ்பீக்கர்ஸ் ஆட்டோ ஸ்பீக்கர்ஸ் Ph:2324894, திருவாரூர்: துணைமதுரை டிஜிட்டல் ஸ்பீக்கர்ஸ், Ph:226985, தருமபுரம்: ராஜன் ஆட்டோ ஏஜென்சீஸ் Ph:222872, தருமபுரம்: செ. டிஜிட்டல் ஸ்பீக்கர்ஸ் & செ. ஸ்பீக்கர்ஸ் Ph:231505/08/09, திருச்சி: கனடா ஸ்பீக்கர்ஸ் Ph:2245568.

ஆன்மீக உலகில் ஓர் அற்புதம்!

ஆன்ம சத்தியை அறிந்து, அதிலேயே திறனை குறைத்து, மனவலிமையை தகர்ந்து, நிம்மதியைக் குறைத்து, வலியை பாழாக்கி, ஆரோக்கியத்தைக் குறைத்து, குடும்பத்தில் குழப்பம், தொழிலில் தட்பம், உத்தியோகத்தில் பிடிச்சகை, கல்யாணில் நோய்வி, காதலில் விழ்ச்சி போன்ற காரியங்களை பின்பி, குறிப்பி, ஏயல் இவற்றால் தீமை உண்டாகின்றன.

விண் மட்டும் விஞ்ஞானம் வளர்ந்த போதும், இவைகளுக்குத் தீர்வு அருள் மாறையில் மாத்திரமுண்டு. இந்தக் குறைகளை நீக்கி உலகத் துறையிலும் சென்றி பெறச் செய்கிறார் மாபெரும் தவச்சீலச் மறையகம் பாபா, உடனே அணுக வேண்டிய முகவரி



அருள்
மறையகம்
 1. மகாலட்சுமி அம்பாட்டமெண்ட் தெ. 3, அப்பாடி ஸ்கூல் தெரு, தூத்துக்குடி தியேட்டர் எதிரில் (தற்போது ராஜ் தியேட்டர் என்று பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது), கரையோரம், சென்னை - 600 015.
 ஃபோன் : 2435 1190, 2433 2047, செல்போன் : 3100 5718

குறிப்பு : வெளிநாடுகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சினை தீர்க்க தங்கள் பெயர், தங்கள் தாயார் பெயரும் தங்கள் பிரச்சினைகளை எழுதி, ரூ. 10 ரூபாய் அந்தணை அஞ்சல் தலைமுடன் அனுப்பி வைத்து ஆலோசனை பெறலாம்.

வதம்வதம் தேசமும்

இரு கண்கள்!

சென்னை குடியாம்பேட்டை
குமரன் குவரம் அருகில் இருக்கும்
ஸ்ரீமதி இராம்குமார தேவி கீழ்பாம்பா
விமேசாளந்த வித்யாலயா பள்ளி
மாணவர்களுக்குக்
கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் கையேட்டில்
"நான் மாதிரி மாணவன்" எப்படி
இருப்பான் என்பது அழகாகக்
கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இதைப் படிக்கும்
அப் பள்ளியின் ஒவ்வொரு மாணவனும்
தான் அவ்வாறு உள்சேரமா என
தன்னை ஒரு சுய அவசல செய்யும்
பொழுது, இல்லாத படத்தில்
தன்னைத் திருத்திக்
கொள்ளும்

பொழுது
அங்கே ஒரு
மாணவன்
மனதளவில்
நல்ல
பிரவணியாக
உருவாகிறான்.
'கவியின்'

வெளிப்பாடு பள்ளியே
"ஆதம்" என்பதும் இப்
பள்ளியின் சூழிக்கோள்.
கார்த்திகை, பொங்கல்
சென்ற பண்டிகைகள்
பள்ளி வளரகத்திலேயே
கொண்டாடப்படுவது இப்
பள்ளியின் தனிச்சிறப்பு.
இருக் கார்த்திகையன்று

மாணவ மாணவர்கள் தங்கள் அறிவாண்ம
வளமும் இருளைப் போக்கும்
பள்ளிதான் அகல் விளக்கேற்றி
அவங்குப்பதைப் பார்க்க இரண்டு
கண்கள் போதாது.

மாலிட வரழ்வின் நோக்கம்
எச்சக்கதியால் நாம் படைக்கப்பட்டோம்
எச் சக்தி நம்மை வழிநடத்துகின்றது
வண்பதை அறிந்து பணிதலேயாகும்
அந்த ஞானத்தை உணர்த்துவதுதான்
ஆளரிகம் ஆன்மிக உணர்வின்றாடிதான்
தவ்வதொரு சமுதாயம் உருவாகும்
என்பது யாராவும் மறுக்கவோ,
மறக்கவோ இயலாது. அய்யரிய
உணர்வின்ற மாணவர்கள் பெற
வேண்டும் என்ற உயர்த்த நோக்கத்தின்
அடிப்படை யில்தான் இன்றுவளப்பல
வளரக்கும் கவசார விழாவினை
ஒவ்வொரு ஆண்டும் இப் பள்ளி நடத்தி
வருகின்றது.

இவ்வாறப்படங்களின் தாக்கத்திற்குச்
சிறிதும் ஆட்பட்டாமல் மனங்கவரும்.
தவளப்புக்கொண்டன. இவ்வாறுவளப்பலும்,
நாட்டுப்பற்றுறையும் வசியுறுத்தும் வீதமாக
இம் சூழ்நிலை நான் கவல விழா
தொடர்ந்து பண்புரென்று ஆண்டுள்ளாக
வெற்றி நடை போட்டு. இவ்வாறாண்டு
பதிழைந்தாவது ஆண்டை எட்டியுள்ளது.
சதயம், தர்மம், பிரமமம்... தெய்வம்,
தேசம், திவ்யதாசனம்... வாதுமாகி
நிவ்றாய் பார்க்கி... இவை சில
தவளப்புகள்



“யாதுமாரி நின்றாய் பாரதி” கலை விழாவில் மகாகவிசை பள்ளி வாயிலிலிருந்தே பூரணமும்பம் மற்றும் மேளதாள மரியாதையுடன் வருவேத்து சிலதவிற்பன்னர்கள் மேலுக்கு அழைத்து வருவது போன்ற காட்சி அலைவனையும் மிகவும் கவர்ந்தது. பாரதியின் பல்வேறு பாடல்களும் இளை, நடனத்துடன் காட்சிகளாக அமைக்கப்பட்டு மாணவர்களால் பரங்குர நடிக்கப்பட்டது. பாரதியின் எழுச்சி பிழைந்த நாட்டுப்பற்றைத் தூண்டுகட்டிய பாடல்களைக் கேட்ட இப் பள்ளி மாணவர்கள் மனதளவில் நல்ல பிரணைகளாக வளருவார்கள் என்பது இவ்வளம்.

மற்றொரு கலாசார விழாவில் இரு நிகழ்ச்சிகளுக்கிடையேயான இளை... வெளியில் “ஸ்ரீ சக்தி காயத்ரி” ஒலிக்கப்பட்டது. மாணவர்களால் அனைவருக்கும் அளவறைய இளை ஸ்ரீசக்தி காயத்ரி மனன்மாரி விட்டது.

மூன்று நாள் விழாவில், ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட மாணவர்கள் நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்பதும், மூன்று நாளும் மூன்று சிறப்பு விருந்தினர்கள் திகழ்ச்சிக்கு அழைக்கப்படுவதும்

விழாவின் தனிச்சிறப்பு. கல்விக்கும் அப்பால்— மாணவர்களை ரத்தினங்கனாக, மணிகளாக உருவாக்க இறைவுண்ணவையும் நாட்டுப்பற்றையும் கலாசார விழாக்கள் மூலம் வளர்க்க விவேகானந்த வித்யாலயா போன்று அனைத்து பள்ளிகளும் முன்வர வேண்டும். பள்ளியின் இறுதித் தேர்வில் 100% தேர்ச்சியினைக் காட்டுவது மட்டும் தரமான பள்ளியாகாது.

• சியாமளா ராஜகோபாய், சென்னை • 64.



புதைந்தது.

புரியாமல் தேடினேன்.



பாண்டிச்சேரியில் புரிந்துக்கொண்டேன். அது தான் தான் என்று.

பாண்டிச்சேரி, கடல்-உணர்வு
கதைக்கு ஒரு பாடல். இன்று,
உங்களுக்கும் ஒரு சிறந்த பாடல்
தேவரக அது அமைப்பதும்
அமைதி தியான மனப்பான்மை,
தெய்வ தியானவிடங்கள், பொருள்
அமைப்புகள், மனம் கமரவும்
எங்கோப் வசைகள், நறுமணமிக
மெல்குபாத்திகள், காமாலை
காதுபத்திகள், எண்ணத்திறமேற்ற
அவையுட்கள், கண்டுகிருக்கும்
சாக்கை, அமைதியை உடற்களை,
அமைதியை நினைவை நினைவு
பொருளை உங்களுக்கு உதவித்
காத்திருக்கின்ற காரணங்கள்
ஏதேனும்பொருள் வார இறந்த
காலத்தை இவ்வமைப்புகளாகி
தீர்ச்சு புதுப்போதிய
மெல்லுங்கள்

© 2013 PONDICHERRY

Pondicherry

Give time a break.

**மருத்துவரீ
சொல்றேன்,
கேளுங்களை!**

67-ன் தோழியின்

விட்டுக்கு அவனது
அழைப்பின் பெயரில்
மதிய உணவு உண்டாகத்
சென்றிருந்தேன்.
அருமைப்பாளன்
உபசரிப்பு
பயங்கர 'ரிச்'
உணவு
பலகைகள். உணவு
மொறுமொறு
அழிட்டங்கள். 4-5

வெள்ளைப்பூசை சரஸ்
வலைகள். சொல்லத் சொல்லத்
கேட்டாமல் தட்டிய காலியாக
காலியாக போட்டுக்

கொண்டேயிருந்தான். பனாதுக்குள் ஒரு வயி.
ஒரு வேளை சரப்பாட்டுக்கு இவ்வளவு
அழிட்டங்கள் தேவையா?

அத்துடன் "உணவே மருத்து. மருந்தே உயவு"

என்ற தத்துவத்தை உருவாக்கி. அதற்கு உதாரணமாக
வாழ்ந்து காட்டிய சித்தர்கள் தோன்றிய இந்த மண்ணில்.
இயற்கை நமக்கு அளித்துள்ள எலிய, இலிசி, ஊட்டச்சத்தை
எப்படியெல்லாம் சுவையல் என்ற பெயரில் பாழாக்கிக் கொண்டு
இருக்கிறோம் என்பதை எண்ணிப் பார்க்க, மருத்துவரீ என்ற
முறையில் மனது வலித்தது.

வெளிநாட்டவர்கள் தங்களுக்கு உணவில் பச்சைக் காய்கறிகளையும்
பழங்களையும் அன்றாடம் அதிக அளவில் சேர்த்துக் கொள்ளத்
தவறுவதே இல்லை. ஆனால் நம்மவர்களோ பல விளோத
கட்டுப்பாடுகளைப் பின்பற்றுகிறார்கள். காளையில் பழம் சாப்பிடக்
கூடாது. இரவில் சிறை சாப்பிடக்
கூடாது. குழந்தைகளுக்கும்

தாய்மை நிலைவிலுள்ள
பெண்களுக்கும் பலவித பழங்கள்
காய்கறிகளுக்குத் தடை. இது மிக
மிகத் தவறானது. தேவையற்றது.
மாற்றப் படவேண்டிய ஒன்று.
எவ்வளவுதான் எடுத்துச்
கொன்னாலும் கேட்க மாட்
டேன் என்கிறார்களே!
மூலவறு பார்க்கிறேன்—

பச்சைக் காய்கறிகள்,
பழங்களை உண்பதால்
வைட்டமின் சத்துக்கள்,



உடனுக்குத் தேவையான டிரேஸ் என்மென்ட்ஸ், மிஷரஸ்ஸ் உடனடிப் புத்துணர்ச்சி இளை எளிதில் இடைப்பதுடன் பல நோய்கள் வராமல் தடுப்பதற்கும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கவும் மிக மிக அதிக அளவில் உதவுகின்றன என்ற உண்மையை யாராலும் மறுக்க முடியாது. (அப்பாடா... கொஞ்சம் முக்க வாய்க்கி கொள்கிறேன்!) முக்கிய சந்தான ஆனடி, ஆக்கரி டெண்ட்ஸ் முழுவதையாகப் பெற சாவட் மிகமிக அவசியம்.

சப்படி இந்த சாவட் கலாசாரத்தை நடைமுறையாக்குவது?

சாப்பிட உட்கார்த்தவுடன், இட்லி நோஸா அல்லது சாதத்தைக் கொண்டி, பிண்டை நிரப்பாமல் முதலில் சாஸைப் பரிமாறுங்கள். அடுத்து உணவு வகைகளை மிக நிதானமாகப் பரிமாறுங்கள். எதிரே இருக்கும் உணவைப் பசி நேரத்தில் களைக்காமல் இருக்க யாராலும் முடியாது. அடிக்கடி இந்தப் பழக்கத்தைக் கையாண்டால் குழந்தைகளுக்கு சாவட் மேல் ஒரு ஆசை வந்து விடும்.

சாவட்/பழவகைகளைக் கங்கலனைக் கலரும் விதத்தில் பிண்டுகளில் அமைவுங்கள் உதாரணமாக சாதாரண கேரட் + எலுமிச்சை ஜூஸ் சாஸ்டை.

பரிமாறு முன் அளவைத் தட்டின் தடுவில் அமைத்து சுற்றிலும் வெள்ளரிக்காயை வட்டமாக வெட்டி வளைவான தட்டு ஓரங்களில் வைத்தால் ரொம்ப கவர் புல்லாக இருக்கும்.

காறணவாத பயத்தம் பருப்பில், காரடாட சிறிதளவு துருவிச் சேர்த்து அத்துடன் சிறிது எலுமிச்சைச் சாறு, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலைத் தளுக்களை குழந்தைகளோ பெரியவர்களோ தூக்கி ஏறிய முடியாதபடி மிக அழகாக மெலிதாக, சிறிதாக வெட்டியப் போட்டு விடுங்கள்.

முள்ளகட்டிய பயறை எலுமிச்சை ஜூஸ், சிறிதளவு தேய்க்காய்த் துருவல், கொத்துமல்லித் தளும், மிளகுத்தூள் கொண்டு கவைப்படுத்துங்கள்.

துருவிய பிட்டுட்டையும் கூட தேய்க்காய்த் துருவலுடன் சிறிதளவு உப்பு + சர்க்கரை சேர்த்து சாவட் செய்யலாம்.

- இப்படி நிறைய இருக்கு உங்களுக்கும் தெரியும்தான். இனிமேலாவது செய்யுங்கள்.

- வேறு ஏதுமின்றி வெறும் சாஸ்டை மட்டுமே முக்கிய உணவாக உண்ணும் பொழுது அத்துடன் பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா போன்ற பதப்பு வகைகளைச் சேர்த்து வளரும் குழந்தைகள், கர்ப்பிணிப் பெண்கள் முதியவர்கள்

விட்டுத் தோட்டத்தில் வெள்ளைப் பூசணி திடீரென்று முளைத்து ஒரு பெரிய காய் காய்த்தது. அல்லா செய்வதற்காக அதில் பாதிக்கு மேல் நறுக்கி, மேல் தோலையும், குடல் பாகத்தையும் சீறி விட்டு, கொப்பரைத் துருவியில் துருவி துணியில் மூட்டையாகக் கட்டி வடிய விட்டேன். கிட்டத்தட்ட 36 விட்டர் தண்ணீர் வடித்தது. அத்துடன் மேல் தோல், குடல் பாகத்தையும் சேர்த்து பூசணிச் செடியின் வேர்ப்பாகத்திலேயே கொட்டி விட்டேன்.

ஆச்சரியம். பதினைந்து நாட்களுக்குள் கணுவுக்கும் கணுவு பிஞ்சுப் பூக்கள் பூத்து திரண்டு மாதத்தில் பெரியதாக ஆறு காய்கள் காய்த்தன.

- வசுமி அருணாசலம்.





பாசிப் பருப்பை சிவக்க வறுத்து ரவை போல் அரைத்துக் கொள்ளவும். இந்த ரவை 1 பங்கு என்றால் வெள்ளை ரவை 3 பங்காக இருக்குமாறு கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். வழக்கமாகச் செய்யவது போல் கேசரி செய்யவும். கனையோ துபாரம்.

- ஜி. அருள்ராணி.

எல்லோருக்குமே உணவாக அளிக்கலாம் இது சரிவிரித நிறை உணவாக அமைபும். அத்துடன் விரைவாக பசியும் எடுக்காது.

- பாலில் சர்க்கரை சேர்க்காமல் குடிக்கும் பழக்கம் சாஸ்சிறந்தது.

- குழந்தைகள், முதியவர்களுக்குத் தலையில் சர்க்கரை சேர்த்து ஸ்லீட் 'லண்ட்'யாக அடிக்கடி தரலாம்.

- வளர்சிற்ற வயதில் இயற்கை உணவான தேனை அடிக்கடி பயன்படுத்துங்கள். குறிப்பாக பெண்களுக்கு நல்ல சரும மிஸ்யுமிஸ்யுப்பைத் தரவல்லது தேன். வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் தேன் கலந்து பருக மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்தலாம்.

- கிணிகளைச் சற்றே வேகவைத்து தேங்காய்ப்பாலில் கலந்து, கொதிக்க வைக்காமல் தாளித்துப் பயன்படுத்தலாம். சிரகம், வெங்காயம், பூண்டு இளைச் சிறிதளவு தெய்வில் வறுத்துத் தாளிக்க கனவ கூடும்.

கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை, புதினா இலைகளைச் சட்னியாகச் செய்யும் பொழுது வதக்காமல் செய்தால் அதிலுள்ள சத்தியை அப்படியே பெற

இயறும்.

காலை உணவுடன் குடிக்க எந்த வகை பிரஷ் ப்ரூட் ஜூஸ் எடுத்தாலும் தான முழுக்கப் புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்கலாம்.

முக்கியமாக நாம் கவனிக்க வேண்டியவை :

சாலட் செய்யுமுன் காய்கறி பழங்களை நன்கு கழுவவேண்டும். சிறிது வெதுவெதுப்பான நீரில் உப்பு கலந்து கூட கழுவி எடுக்கலாம். பூச்சிக் கொல்லி மருத்துகளை நீக்க இது உதவும். தோலுடன் சாப்பிடுவதில் சில சத்துக்களை இழக்காமல் அடையலாம். சமைக்கும் நேரம் குறைவு. எரிபொருள் மிச்சம் ஊட்டச்சத்து அதிகம்.

நேரடியாக வைட்டமின் மற்றும் தாது உப்புகள் கிட்லுதால் அணாவியமாக பி காய்ப்பளெக்ஸ் கால்சியம், மிளகாய் என மருந்துக் கடையில் போய் நிற்க வேண்டாம். சிவ்நெடிக் மருத்துகளைவிட காய்கறி, பழங்களை உண்பதால் கிடைக்கும் சத்துக்கள் பன்மடங்கு சிறந்தது. பின்விளைவுகள் இல்லாதது. பட்டுஜெட்டை இடிக்காது.

இயற்கை அந்தந்த சீசனுக்கேற்ற பழங் களை வாரி வழங்குகிறது. கோடைக் காலத்தில் தாகம் தணிக்கவே தர்பூஸ் விளைகிறது. ஆடி மாதத்தில் ஸ்வாஸ் இன்ஃபெக்ஷனை எதிர்க்கவல்ல ஏலுமிச்சை, நெல்லிக்காய், போர்ஜனை அதிகம் விளையும். இயற்கை தரும் இலிய பழ வகைகளை, அந்தந்த சீசனில் அதிகம் உண்பதால், அடுத்த சீசனுக்கே உரிய பல நோய்களை தடுக்கவல்ல எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகமாகிறது.

தோழியரே! மருத்துவர் என்ற முறையில் என் மனமாந்த விண்ணப்பம் அதிக அளவில் காய்கறி, பழங்களை சாலட் உண்பதைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். வளரும் குழந்தைகளுக்கு இது பல்வேறு வகையிலும் பலனளிக்க வல்லது. சுகி பெற்று வாழுங்கள்!

— டாக்டர். கலா கமலாகர் ரால்

உடனடிப்பயிற்சி ஏதா
மாய்க
வளர்ச்சி இல்லாதவா?

Bresto

Breast enhancer & firming
herbal cream with no side effects
Ayurvedic Proprietary Medicine

Chemically proven formula

11SR

For External use only

60 நாட்களில் முழுமையான அழகான உறுதியான
மார்பகங்களை பெற...
எல்லா மாருந்தாக் கண்களிலுமர் கண்களும்

சகலவகை உயிர் வளர்ச்சி பெறும் மருந்துகள் மிகவும் பயனுள்ளவை. இவை மருந்துகளால் அனைத்து

Siva Sakthi Agencies Chennai. Ph: 204 204 204 204 204 204

Manufactured & Marketed by

Indian Institute of Siddha Research, Pondicherry - 605 502

Super Stockist & Stockist for Tamil Nadu, Karnataka & Andhra Pradesh

Contact Cell: 98410 91963

*This is not hormone treatment; this is not suitable for persons
with hormone problem; duration applicable on regular usage only.

திக்குவாயா?

சிறப்பான ஆலோசனைகள் மூலம் 6 நாட்களில் குணம் பெற நவீன செயற்கிச்சை



Dr. S. S. Srinivasan, M.D.

- > திக்குவாய் - வயதில் ஓத்தவர்கள், முதுகாளிகள், எதிர்ப்பாடு, குழி, போல் போன்ற இடங்களில் அதிகரிக்கிறதா?
- > திக்குவாய் - அதிகமாக திக்கும் போது வாய், தலை, கழுத்து, வயிறு போன்ற இடங்களில் வலியும், ஓக்கைப்படும் ஏற்படுகிறதா?
- > திக்குவாய் - பயம், கூச்சம், தற்செய் மனப்பான்மை, தயக்கம், குழப்பம், தவறான கற்றல் முறையும் தான் மூலகாரணம்.

மேலும் மதுபானங்கள், அகீக பாயம், கைசுப்புகள், ஓக்கத்தில் சிறுநீர் கழித்தல், ஓக்கியின்மை, செக்ஸ் பிரச்சனைகள் மற்றும் மனப்பிரச்சனைகளுக்கு சிறப்பான ஆலோசனைகள் மூலம் மனோதத்துவ சிகிச்சை முறை.

நேஷனல் திக்குவாய் மற்றும் செயற்கிச்சை நிறுவனம்

32-C, சக்ரபாணி வீதி எக்ஸ்டென்சன்

(மகுதி அருகில்), ரங்கராஜபுரம்,

கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.

Ph : 044 - 24727414

42A, மலர்வழி காம்பளக்ஸ், 2 வது மாடி,

60 ஆடி ரோடு, காந்திபுரம், கோவை-12.

Ph: 0422-2828860, 2489103 (H); 2668176

Cell: 0422 - 3123887

E-mail : stutlering_cba@yahoo.com

மிகுந்தும், முதல் குயிற்றிற்குமையிலிருந்து ஆறு
நாட்களுக்கு சென்னை சிகிச்சை அளிக்கப்படும்

சிகிச்சைக்கு முன் அடிமதி பெறவும்



தமிழி பார்த்திபன்

வணலாணி மெடலிசுமேஷன் பன்னிசை தவயணை. ஆசிரியை. சரியத்தில் சிறந்த ஆசிரியைகளான விருதை ஜனாதிபதியிடம் பெற்றவர் ரோட்டர் சங்கதின் விருந்தினர் பெற்றிருக்கிறார் இவர்.

"நம் பன்னிசை தவயதின் தவயதின் கிடைத்த வறப்பிரசாதம் நம் குழந்தைகளுக்கு கிடைக்கவில்லை என்பதுதான் சவனம்."

இன்றைய காலகட்டத்தில் ஓர் ஆசிரியரின பொறுப்பு எந்தி வாசனாது அங்குசுச சிறந்த சிஷ்ய சூயம மட்டுமே. சூருத்தரவ போதாது தவயணை வ பாடக்கதை பற்றி வ ஓரணை. சிஷ்ய வயதில் எப்படி கிடைக்கலாம் என்று குழந்தைகளுக்கு வழி காட்டி போய் நம் இன்றைய காலகட்டத்தில் பற்றி வேண்டுமானாலும் தெரிந்து கொள்ளலாம் என்று வ அறிவீர கு கணிப்பொருள் இன்டர்மீட் என்று பல்வேறு வழிகள் உள்ளன.

ஒரு சிறந்த ஆசிரியர் தவயணை வ பாடப் புத்தகத்தில் உள்ள வறறை மட்டுமே போதித்து விட்டு சிறு விடயமே பற்றி வ விஷயங்களைப்போ இளைவத்து ஒன்று சோதனை ஒரு பரிந்த அறிவலைய மாணவர்களுக்கு அளிப்பார்.

ஓர் 'இடியை பச்சாக்கு' பொறுமைமே சகிப்புத்தன்மைமே இருக்க வேண்டுமே எப்போதும் குறைவ சவாததாமன் மிஷனம்.

அஸ்த்வாரம் போடு

வாகப் பேசும் தவயை வேண்டுமே மனவிக்ரம மனப்பாணமை இருக்க வேண்டுமே ஒரு குழந்தையின் நடத்தைவ மாற்ற வேண்டியவர்கள் வ படிப்படை கிடைக்கவணை சிறித தவயணை கிடைக்கலாம் என்ற குழந்தை வ தெரிந்திருக்க வேண்டுமே இவர்க தவயணை என்று தவய கொலவது அடிப்பாதையே திட்டிடுவதையே அல்ல.

எந்த மாணவரின நடவடிக்கை கொடுத்தால் ஒரு மாணவன் தவய நடவதையை தவயதிக் மாணவிக கொலவான என்று புரிந்து கொள்ளக் கூடிய சமாதானம் ஓர் ஆசிரியருக்கு வேண்டுமே.

குழந்தைதின் உணர்ச்சிகளைக் கூட்டுப்படுத்துவது குழந்தைகளுக்குக் கஷ்டமாக இருக்கிறது அறிவை சிஷ்யனடி உபயோகிப்பதற்கு அவர்



மற்ற எந்தத் தொழிலை விடவும் புனிதமானது ஆசிரியர் தொழில். ஏனென்றால் ஒரு சிறந்த மாணவ சமுதாயத்தை உருவாக்குவதன் மூலம் ஒரு நாட்டின் முன்னேற்றத்தையும் வகுக்கவருவதையும் தீர்மானிப்பவர்கள் இவர்கள்தான். இன்றையச் சூழலில் ஒரு சிறந்த ஆசிரியர் எப்படிப்பட்டவர்? ஒரு சிறந்த குழந்தைகளை உருவாக்குவதற்கு எப்படிப்பட்ட ஆசிரியர்கள் தேவை? இதோ சிலருடைய கருத்துக்கள்...

களுக்குப் பயிற்சி கிடைப்பதில்லை. படித்ததை நிஜ வாழ்க்கை யுடன் சம்பந்தப்படுத்திச் சூழல்களைச் சமாளிக்கும் திறன் குழந்தைகளுக்கு கற்றுக் கொடுக்கப்படுவதில்லை. பள்ளிகள் தினசர்த்தால் எதையும் சாதிக்கலாம்.

முன்பெல்லாம் குழந்தைகளுக்கு டிரெசனை என்றால் வீட்டில் உள்ளவர்களின் மூலம் அவர்களுடைய உணர்ச்சிகளுக்கு வடிவம் கிடைத்து விடும். ஆனால் இன்றையச் சூழலில் குழந்தைகளுக்கு வீட்டில் யாரும் இருப்பதில்லை. பெற்றோர்களுக்குக் குழந்தை களுக்குள் மனம் விட்டுப் பேசுவதற்கு நேரம் கிடைப்பதில்லை. நண்பர்களுடனான பழக்கவதற்குப் பலர் அனுமதிப்பதும் இல்லை. 'சிப்போன்கால் லேஸ்ட்டாகிறது' என்றுதான் பெற்றோர்கள் அதிகம் கவனப்படுகிறார்கள். 'அட்டாஸ்செனட்' எய்தில் பிறகு எப்படித்தான் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகளைச் சமாளிப்பது?

ஓர் ஆசிரியர் தான் குழந்தைகளுடனான சிபிடுக பாவத்தால் பழகி அந்தக் குழந்தைகளுக்கு நம்பிக்கையும் தோழமையும் வளம் வழிவகுக்க வேண்டும்.

போசித்துப் பார்த்தால் குழந்தைகளின் உடல், மனம் மற்றும் பரிபூரண வளர்ச்சிக்குப் பள்ளிதான் பொறுப்பு.

தேமலதா ரகுபதி.

இலங்கை 'எழுச்சிமலர்' போர்டின் 'எல்லாம் பத்திரிகைகளில்'

ஆசிரியர்கள்!

செவ்வா திருமதி இதற்காகப் பல கல்வி நிபுணர்களுக்குச் சென்று பார்த்து எழுதுபவர். இரண்டு மகன்களுக்குத் தாய்.

"தான் கூறுதற் தரும் விஷயத்தில் ஒரு குழந்தை கிழந்து விளங்கும் அளவிற்கு ஊக்கம் அளிப்பவர்தான் ஒரு சிறந்த ஆசிரியர். வகுப்பிற்கு வரும் பொழுது பாடப் புத்தகத்தைப் பார்த்துப் பாடம் நடத்தாமல் பாடத்தை நன்றாகத் தயார் செய்து கொண்டு வந்து குழந்தைகளுக்குப் புரிவார்படி சொல்லிக் கொடுப்பார்.

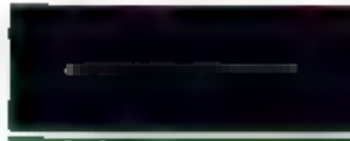
என மகளுக்கு ஒரு நல்ல கம்ப்யூட்டர் டிசைன் பள்ளியில் அமைந்தார் அவளை எப்போதும் ஏதாவது புதிய முயற்சியில் ஈடுபடும்படி ஊக்குவிப்பார். இன்று அவரது உறகாகுமான் முயற்சி யின் பலன் அவள் கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியரில் படிக்கிறாள்.

ஆனால் இன்றையக் குழந்தைகளுக்குக் கல்வியினால் சந்தோஷம் இல்லாமல் மன இறுக்கம்தான் அதிகம் ஏற்படுகிறது. பள்ளி ஆசிரியர்கள் அவர்களுடைய மென்மையைப் போக்கும் விதத் தில் இல்லாமல் அதிகப்படுத்துவது போல நடந்து கொள் கிறார்கள்.

குழந்தைகளின் கவனத்தைப் பாடத்தின் மீது ஈர்க்கும் அளவிற்கு அவர்கள் முயற்சி எடுப்பதில்லை. அதனால் குழந்தை களுக்குப் பாடங்கள் 'பிபார்' அடிக்கின்றன. வகுப்பில் கவனம் செலுத்த மாட்டேன் என்கிறார்கள். பிறகு டீயூஷன், கோச்சிங்



தேமலதா ரகுபதி



நினைவு வயறு சோக குவப்படி ஆகியிருக்கிறது.

பள்ளிகளில் நடக்க குடி பரிமாறுதல்களைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டுமாயினால் பள்ளியில் விழை அக்கவது மற்ற போட்டிக் கள், கிரிசெஷன்கள் நடக்கும் பொழுது சித்தி சூட்டிவகையாக இருக்கும் குழந்தை களையே மீண்டும் மீண்டும் தெர்ந்தெடுத்தி யுளர்க்கப் படிப்பு விஷ யத்திலும் நன்றாகப் படிக்கும் குழந்தை களின் மீதுதான் சில ஆசிரியர்களுக்கு அதிக அக்கறை. மற்ற குழந்தைகளுக்கு வேறு

பல விஷயங்களில் திறமை இருக்கும் என்று மச்சர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆனால் இதற்காக ஆசிரியர்களையே நாம் குறைசொல்ல முடியாது. பரீட்சைகளுக்கான பிரதானம் எவ்விதக்கும் கல்வி முறையில் ஆசிரியர்களுக்கு நேரம் எங்கே கிடைக்கிறது? பாடங்களை முடித்தால் போதும் என்றாகி விடுகிறது அவர்களுக்கு. தம் கல்வி முறை மாறினால் ஆசிரியர்களின் பளுவும் குறைந்து அவர்களும் உற்சாகமாகப் பாடம் நடத்துவார்கள்.

பள்ளிகளில் குழந்தைகளுக்கு விதிக்கப் படும் தண்டனைகளை எடுத்துக் கொள்ள டாக்டர், நான் தமிழ்நாடும்கிலும் பள்ளிகளில் நடக்கும் விஷயங்களைப் பற்றி எழுதுவதால் எனக்கு பல இவ்வாறு விஷயங்கள் தெரியவருகிறது. பல பள்ளிகளில் குழந்தைகள் அடிக்கப்படுகிறார்கள். தற்கொலைகள் கூட நடக்கின்றன.

ராமு, அபினவ்விஸ் நா கொலை இதற்கு சரியான உதாரணம். அதே மாதிரி தமிழ்நாட்டில் ஒரு பள்ளியில் சில மாணவர்களின் நடவடிக்கைகள் பிடிக்காததால் நன்மை ஆசிரியர் போலீஸில் புகார்

கொடுத்து விட்டார். பள்ளிக்குப் போலீஸ் வந்து அவர்களை ஸ்டேஷனுக்கு அழைத்துச் சென்று தண்டனை கொடுத்தார்கள். "பள்ளியில் ஒரு பிரச்சனை என்றால் போலீஸை ஏன் வரவழைத்தீர்கள்?" என்று நான் கேட்ட போது, "அப்படிப்பட்ட நடவடிக்கையை நாங்கள் எடுக்க வேண்டியதாகி விட்டது என்றால் இவர்கள் என்ன பாடுபடுத்தி இருப்பார்கள்?" என்று என்னையே திருப்பிக் கேட்டார் அந்த மிஸ்ட்ரிபால்.

இன்னும் மாணவிகளிடம் முறைகேடு, கண்மூடி புத்தகத்தினால் தலையில் அடித்ததால் புத்திப்பேதலித்து விட்ட மாணவி என்று பல விஷயங்களைப் பற்றி எழுத நேர்ந்தது. சரியான சட்டம் உருவாக்

கப்பட்டு அது சரியானடி. நடைமுறைக்கு வந்தால்தான் இப்படிப்பட்ட நிகழ்வுகள் நடக்காமல் இருக்கும்.

காலம் மாறி விட்டது. இன்றைய குழலில் ஆசிரியர்கள் சில பழையபாண எண்ணங்களையும், பழக்கங்களையும் கைவிட்டு விட்டு குழந்தைகளுக்கு, நல்ல நண்பர்களாகவும் வழிகாட்டிகளாகவும் இருந்து அவர்களுடைய வளமான வாழ்வைக்கு வினக்கேற்றி வைக்க வேண்டும். சிறந்த ஆசிரியர்களின் மூலம் தான் சிறந்த மாணவச் சமுதாயம் உருவாக முடியும்."

டாக்டர். வி. முத்துவிக்ஷணம் :



டாக்டர். வி. முத்துவிக்ஷணம்

மனநிலை மிகுத்துவர் 'அப்போலோ' மருத்துவ மனம், மருத்துவச் சங்கரீயில் ஆசிரியராக இருக்க வர்)

"இன்றைய குழந்தைகளில் 'துடியலாக' சிறந்த ஆசிரியர் என்று வைரை ஏதும் எதிர்பார்க்க முடியாது. இந்தக் காலத்திற்குத் தகுந்த ஆசிரியர் யார் என்றுதான் நாம் பார்க்க வேண்டும். இன்றைய இளைஞர்களைப் புரிந்து கொண்டு, அவர்களை மதித்து, நிறைகுறை

களோடு அவர்களை ஏற்றுக் கொண்டு சரியான பாடத்தில் செல்ல அவர்களுக்குத் துணையாக இருப்பவர்தான் சிறந்த ஆசிரியர்

இன்றைய குழந்தைகளிடமிருந்து பள்ளியும், ஆசிரியர்களும் பெற்றோர்களும் அதிகம் எதிர்பார்க்கிறார்கள். இதனால் அவர்களுக்கு மன இறுக்கம் அதிகமாக இருக்கிறது. அவர்களை எத்தனையோ விதமான குழப்பங்களும் பயங்களும் ஆட்டிப் படைக்கின்றன. முக்கியமாக சரியான மதிப்பெண்கள் வராமல் போய் விடுமோ என்கிற பயம் மேலோங்கியிருக்கிறது.

நம்மை நண்பர்கள் ஏற்றுக் கொள்வார்களா? பிறர் கேலி செய்வார்களோ? போன்ற

பல பயங்கரம், அவர்களை உடலுக்கு உடல் நலம் பற்றிய கவலைகளும் குழப்பங்களும் வேறு, தனிமைபுணர்ச்சி, மற்றவர்கள் தங்களை ஒதுக்குகிறார்கள் என்றெல்லாம் சித்தானகன். மொத்தத்தில் பள்ளிக் காலத்தில் குழந்தைகளுக்குப் பெரியவர்களை விட கவலைகளும் குழப்பங்களும் தூண்டியே.

இந்த மாதிரியான சமயத்தில் அவர்களுக்குத் தேவை அவர்களை அரவணக்கமும் அன்புக்கரங்கள், அவர்களைப் புரிந்து கொண்டு அவர்களை ஆதரிப்பவர்களும் தான். ஆசிரியர்களும் பெற்றோர்களும் சேர்ந்துதான் அவர்களிடம் அன்பு செலுத்தி அவர்களுக்கு ஆதரவாக இருக்க வேண்டும்.

இல்லாவிட்டால் அவர்களை மன இயுக்கம் அதிகமாகி தற்கொலை வன்முறை போன்றவற்றில் அவர்களை கவனம் திரும்புவதற்கு வாய்ப்பிருக்கிறது.

ஆசிரியர்கள் தங்களை மாணவர்களைக் கூர்ந்து கவனித்தால் மனதளவில் பெரும் குழப்பங்களைக் பாதிக்கப்பட்டவர்களை மிகவும் எளிதாக அடைவானம் கண்ண முடியும். இப்படிப்பட்டவர்கள் அடிக்கடி பெயிலாஸார்கள், பள்ளிக்கு அடிக்கடி மட்டம் போடுவார்கள், பள்ளியை விட்டே கூட நின்று விடும் அபாயமும் உள்ளது.

இந்தக் காலகட்டத்தில் மாணவர்கள் 'மதில் மேல் பூனை'களாக இருப்பார்கள். ஆசிரியர்களின் ஆதரவும் அன்பும் கிடைத்தால் சரியான பாடதளபதி. தேர்ந்தெடுப்பார்கள். அல்லது தங்களை தன்பர்களின் கட்டாயத்திற்கு இணங்கி வேண்டாத செயல்களில் ஈனமிறங்கும் வாய்ப்புகளும் அதிகம்.

விழித்திருக்கும் நேரத்தில் அதிக நேரம் குழந்தைகள் ஆசிரியர்களுடன்தான் செலவிடுகிறார்கள். ஓராண்டுக் காலத்தில் கிட்டத்தட்ட 3/3 பங்கு நேரம் பள்ளியில் தான் கழிவிறது. அப்படியிருக்கும் போது ஆசிரியர்கள்தான் குழந்தைகளின் உடல்

நிலைமையும் மனநிலைமையும் பாதுகாக்க வேண்டும்.

மாறுபட்ட இன்றைய உலகில் அவர்களுக்கு நல்ல எதிர்காலம் காத்திருக்கிறது என்று புரிய வைக்க வேண்டும். இன்றையச் சமுதாயத்தில் ஆயிரக்கணக்கான வேலை வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன என்று எடுத்துக் கூறி அவர்களை பயங்களைப் போக்க வேண்டும். அவர்களை திறமைக்கேற்ற வாய்ப்பு எப்படும் கிடைத்து விடும் என்று தம்பிக்கையுட்பட வேண்டும். சிறந்த வாதியார்கள் குழந்தைகளுக்கு சிறந்த முன்மாதிரியாக விளங்குவார்கள்."



• கல்யாள் கிருஷ்ணா

கல்யாள் கிருஷ்ணா :

(எம்.ஏ.பி. கலஷ்ணலா கல்லூரியில் விஷ்-வல் உய்யுனிகேஷன் படித்துக் கொண்டிருக்கும் மாணவி. பேச்சுப் போட்டிகளில் எத்தனை வகையுண்டோ அவை அத்தனைவற்றும் பரிசை அள்ளிக் கொண்டு வருபவர். தனக்கள் தனம் செய்வதில் பல பரிசுகள் பெற்றவர்.)

மீர்ஸலின் ஆசிரியர்

களிடம் என்ன எதிர்

பார்க்கிறார்கள் என்று இவருடைய

குத்தகை கூறுகிறார்.

"பள்ளிக் காலத்தில் அன்பு கலந்த கண்டிப்பு அவசியம். ஆசிரியர்கள் மாணவர்களை தாண்டிக் கொண்டே இருந்தால்தான் பள்ளிக் காலத்தில் அவர்களுடைய கவனம் சிதறிப் போவாமல் இருக்கும். ஆனால் கல் லூரிக்கு வரும் போது மாணவிகள் எதிர் பார்க்கும் சித்தனவு கதத்திரம், புரிதல், நாய்க் வளர்த்த, பெறுப்புள்ளவர்கள் எவ்விர தம்பிக்கை. அவரவரது தனித்துவத்திற்கு அங்கீகாரமும் மதிப்பும்தான்.

ஆசிரியைகள் அளவுக்கு அதிகமான கண்டிப்பாக இருந்தால் மாணவர்களுக்குப் பிடிப்பதில்லை. அவர்கள் சொல்லும் விஷயங்களை விட அவர்களை மனப்பான்மை

GOKULAM

... magazine ... for children



THE SNOWMAN Cover story

Star
Rendezvous
Derek O'Brien
answers!

Buy your child a copy today!

FEBRUARY 2004 RS. 6/- ONLY

For subscriptions mail to :
GOKULAM,

47-NP, Jawaharlal Nehru
Road, Eldakurthangal,
Chennai - 600 097

E-mail : subscription@kalidweekdy.com

தான் சில மாணவர்களைப் பாதிக்கிறது. ஆசிரியர்களுக்கு மாணவர்களின் மீது உண்மையான அக்கறையும் அன்பும் இருந்தால் அவர்கள் அதை உணர்ந்து அந்த ஆசிரியரின் மீது அளவு கடந்த முரண்பாட்டையும் அன்பையும் செலுத்துவார்கள்.

பல ஆசிரியர்கள் வெறும் பாடப் புத்தகத்தில் இருப்பதை மட்டும் சொல்லிக் கொடுத்து விட்டுச் செல்வதால் மாணவர்களுக்குப் போரடிக்கிறது. பாடங்களைச் களையாக வழங்க ஓர் ஆசிரியருக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

மாணவர்கள் எதிர்பார்ப்பது 'ஐடென்டிட்டி'. அதாவது ஒவ்வொரு மாணவனும். மாணவியும் ஆசிரியரின் அங்கீகாரத்தை எதிர்பார்க்கிறார்கள். ஓர் ஆசிரியர் எல்லோரையும் பாரபட்சமில்லாமல் நடத்த வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். ஒவ்வொரு இளைஞரும் தன்னைத் தன் ஆசிரியர் மதித்து, தன் நிறை குறைகளுடன் ஏற்க வேண்டும் என்றுதான் எதிர்பார்க்கிறார்.

ஒரு மாணவி ஏன் எல்லாவிதத்திலும் சிறப்பாக விளங்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்? சாதாரணமாணவர்களுக்கு இந்த உலகில் அங்கீகாரமே கிடைப்பதா? ஒவ்வொரு குழந்தையையும், "பா!" அல்லப் பேச்சுப் போட்டியில் சிபர்ஸ்ட்" "இலன் பாட்டுப் போட்டியில் முதல்" என்று பல குழந்தைகளுடன் ஒப்பீட்டுப் பல விஷயங்களிலும் சிறப்பாக விளங்க வேண்டும் என்று பெரியவர்கள் எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

கடினமான பாடங்களைக் கொண்ட உயர் வகுப்புகளில் படிக்கும் போதுதான் மனதை திசைத் திருப்பவும், புத்திசூனர்க்கி பெறவும் அன்னிய செயல்பாடுகளில் அளவோடு ஈடுபட வேண்டும் அப்போது நாம் படிப்பது இன்னும் தன்மிக மனதில் பதியும். இது என்னுடைய அனுபவம். என்னுடைய பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் எனக்கு ஆதரவு அளித்ததனால் என்னாக சிறப்பாகச் செயல்பட முடிந்தது. இப்போது எங்கள் கோர்ஸின் பரு மிகவும் அதிகம்தான் என்றாலும் எனக்குப் பிடித்த கோர்ஸை படிப்பதனால் எனக்கு இறுக்கம் ஏற்படுவதில்லை."

தொகுப்பு : ஸ்ரீலாதி



பிரின்ஸிபால் அல்ல தோழி!



அன்னவரின் அருள் நிராபிய புதுவையில், புதுவாக்கு
மேலும் புதிற் கோக்க அனாதைஞ்ஞா பள்ளி "செலிவை - ஜோசா
ஆப் குறவளி" பெண்கள் மேலாதிமைப் பள்ளி ஓர பள்ளியின்
பிரின்ஸிபால் சிம்ட்டா எம்.பி.எம்.எம். அனாக்கள் பள்ளியின் படிக்கும்
பெண்களின் தன் குறவன்களான எம். கோபால தீவாங்கு, தம். அம்மா,
அனாக்களின் ஒழுக்கத்தாலும், கருக்கமாம் பழக்க வழக்கங்களாலும்,
அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பவா ஞானபூ பரதந்திராஜ் தொழிலாள
"மதாம் விட" எனது வாய்தது, அனாதைது பரதந்திராஜ் அனாக்கள்
கருக்கும் தங்கள் குறவன்களையும், எம்மையுக்களையும் கூற வாயா
பள்ளிபாளர் பெற்றோர்களுக்கு அவர வாய்ப்புதரும் கருத்துக்கள்
கிள

1 நிறு வயதிலிருந்து தாம் சராயி உ நடவடிக்கைகளும்,
தாது வாய்வாடகவாத நுளவக்களும் பழக்கி விட வேலாடும
2 சராயி, மி நாய்க்கிவக்கள் உபயோகிக்கதம் ஞானபூவாய்
அனாதைது வாய்வாடக செய்வா முறைவாய்ம. செய்வாடு
கொடுக்க வேலாடும.

1 மதற விளவாக்களும், ன ஒப்பீட்டுக திர் உகடாதுது
1 படிபடி ஞானபூ முக்கியவொன்று காரணம், அனா
க்களின் மதற ஆரவாக்கத்தாலும் மதிப்பாய்க்க வேலாடும,
பாவிவின், பிரின்ஸிபால் அனாதைவ வாய்வா, ஒது புகார் பெ படி வாய்க்கபடி வேலாது.
கொண்கள் தயக்கிவ குவாது (அ) கருக்கம் (அ) பெலாஜோவா மிதுள்ள கோபு இத்தந்திராஜ்
எழுதி, அதிவ வேலா. 1 மடி, பெலாக்கத்தாலும் பெற்றோர்க்கும் தந்தை முயற்சிவ கடிவ
கிளவின் வழக்கவாடுகிறது பாவிவின் ஒப்பீடுவாது தாந்திராஜ் மதி
வாய்வா வாய்வாடுகிறது ஞான, குவாங்க கொடி புதுவதும்
கடிவ வாய்வாடுவா 1 மடிவா 1 படிபடி வேலாது.
கொண்களாகது அனா மீது பிரின்ஸிபால் வாய்வா மதி
வாய்வாடுவா, பிதாழி பெலாஜா தொக்கதும், அன
வாய்வாடுவா 1 மடிவா 1 படிபடி வேலாது.
அன் பு ம
நினைந்து
கொண்படும

அர்ஜுன் கம்ப்யூட்டர்
கிளாக்க்கும்
போறான்! பாட்டும்
நல்லா பாடறான்!

அர்ஜுன்
அம்மா யாரு?

1 மடிவா 1 படிபடி வேலாது.
மண்ணவிகளுக்கு ஒது
நாணும் ஆதிவாய்க்க
மூலம் கரும் சொந்
கபேள, அடி உவாதியை,
காடாணவோ கிளா
பாது. அனாதைவ வாய்வா
மாய் வாய்தது நடத்தபடும் இப
பள்ளி, புதுவைய மக்களுக்கு ஒது
வாய்வாடுவா 1 மடிவா 1 படிபடி வேலாது.

— ஜெயந்தி நாகராஜன்



ஓம் ஸ்ரீ கிருஷ்ண நம

ஹரி ஓம் ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மியை நம

ஓம் ஸ்ரீ மாத்ரே நம



ஸ்ரீ மாத்ரு பூமி றீர்ஸ் & டிராவல்ஸ்

New No.1, 1st Floor, Ganesb Nagar, Thiruvanniyur, Chennai-41.
Phone : 24480501, Cell : 94440 21221 E-mail : srimateour@gmail.com

பிரதி மாதம் அறாவாசை கங்கா ஸ்நானம் துவக்கப்பாது காலி, கலா 10 நாட்கள் மாத்ரை ரூ. 4,000/-

கலராத்திரி ஸ்பெஷல் 18-2-04 புதன் மதியம் 3 மணிக்கு வீட்டருகில் இருந்து அனுமத்தி சென்று 18-2-04 விபரம் அதிகாலை திரும்ப விடுகிறோம் 1 நாள் மாத்ரை பஞ்சேஷ்டி, கருட்டபன்னி, திருவாயங்காடு, எவதீசுவரன் கோயில் (சென்னை) ரூ. 230/- மட்டும் (உணவு செலவு தனி)

20-02-04 இரவு முதல் 25-02-04 அதிகாலை வரை 8 வீரட்டணம், சப்தமதானம், திருக்கருகாபூர், திருமயசூர், திட்டை, கருவினி, திவதர்பனாபுரி, பாசுராசம், சுத்தநூர் உட்பட 40க்கும் மேற்பட்ட புராண சில விஷ்ணு சக்தி கோயில்கள் ரூ. 2050/- மட்டும் (சென்னை மயிலாடுதுறை சென்னை இரயில் உட்பட படுக்கை வசதியுள்ள தங்கும் அறைகள் உட்பட (உணவு செலவு தனி)

21-02-04 முதல் 8 நாட்கள் அஹோயிலம், ஸ்ரீசைலம், மஹாநத்தி, மந்திராஸலம், ரூ. 2,500/- மட்டும் (சென்னை - நெல்லை - சென்னை இரயில் உட்பட உணவு படுக்கை வசதி உள்ள தங்கும் அறைகள் உட்பட

8-3-04 முதல் 12 நாட்கள் - நவதிருப்பதி, நவகைலாசம், நிறமரடி தீர்வீழ்ச்சி, பதநாடபுரம், கையாசுமரி, திருசெந்தூர், பாலகுறி மற்றும் ஸ்ரீமஹாலக்ஷ்மி, முருகன், ஸ்ரீ விஷ்ணு, சிவ பகவதி, ஸ்ரீ ஐயப்பனின் 35க்கும் மேற்பட்ட புராண கோயில்கள் சென்னை - திருநெல்வேலி கோவை வழியாக இரயில் பயணம், சைவ உணவு படுக்கை வசதி உள்ள தங்கும் அறைகள் ரூ. 4,750/- மட்டும்

15-03-04 முதல் 28-03-04 வரை பூரண குஜராத் மாத்ரை மாத்ரு கலா கிரார்த்த ஸ்பெஷல் அமைப்பாது, பஞ்சஜவாராக, சோமநாத், மவுண்ட் அபு, அம்பாஜி ரூ. 6,450/- மட்டும் இரயில் பயணம், சைவ உணவு படுக்கை வசதி உள்ள தங்கும் அறைகள் உட்பட

29-03-04 முதல் 10 நாட்கள் மேல்கோட்டை திருநாராயணபுரம் கைரமுடி சேவை பூரண கர்நாடகா தரிசனம் ரூ. 4,200/- மட்டும் இரயில் பயணம், சைவ உணவு, படுக்கை வசதி உள்ள தங்கும் அறைகள் உட்பட

15-04-04 முதல் 12 நாட்கள் பூரி, புலகேஷ்வர், கோணர்க, கங்கத்தா, கௌண்டாத்தி, காமாட்சி சக்தி தேம் டார்ஜிலிங் ரூ. 6,000/- மட்டும் 18 நாட்கள் ரூ. 5,500/- அதிகம் முக்திராத் சானகிராய் மாத்ரை நெல்விக்காட்டர் செலவு தனி) இரயில் பயணம் சைவ உணவு படுக்கை வசதி உள்ள தங்கும் அறைகள் உட்பட

18-04-04 முதல் 14 நாட்கள் மாத்ரை கோரப்பூர், நெபாளம், முக்திராத், மனமன ரூ. 11,850/- (Flight Extra) இரயில் பயணம், சைவ உணவு, முத்து நட்சத்திர ஹோட்டல் அறைகள் உட்பட

20-05-04 ஸ்ரீ பத்ரிநாத், ஸ்ரீ கோதாநாத், ஹரித்வார், ரிஷிகேஸ், நியுடெல்வி, 12 நாட்கள் ரூ. 6,750/- மட்டும் இரயில் பயணம், சைவ உணவு படுக்கை வசதி உள்ள தங்கும் அறைகள் உட்பட

அயத்தாட்டு கற்றுலா பாக்ஸ்பாட்ட் துவரியம்
A/C பஸ் மற்றும் 3 நட்சத்திர ஹோட்டல் சைவ உணவு உட்பட

5-5-04 முதல் 10 நாட்கள் கற்றுலாசிக்ஸ்பூர், மலேசியா, பாக்ஸாக், மட்டாசா கமார் ரூ. 15,650

7-5-04 முதல் 8 நாட்கள் கற்றுலா ஸ்ரீலங்கா, கண்டி கதிர்காமம், திரிகோணமலை கமார் ரூ. 22,350

22 நாட்கள் கொண்டாமது புனித திருமயிலாய மானசரோவர்
3-ம் வகுட மாத்ரை முதல் குழு 17-5-04 மற்றும் இரண்டாம் குழு 21-05-04
வெற்றிகரமாக புறப்பட உள்ளது ரூ. 60,000/- இரயில் , விமான பயணம்
காத்மாண்டுவில் முத்து நட்சத்திர ஹோட்டல் சைவ உணவு உட்பட

எமது வாசுதேவர்களில் இரவு பயணம் கிடையாது மாத்ரைகளில் கலந்துகொள்பவர்கள் 50% நிதானக D.D. (அ) Cheque (அ) M.O. அனுப்பி விவரத்தில் முன் பதிவு செய்வதும், விடுமுறை கால மாத்ரை செல்ல விரும்பும் தனி நபர் குழுக்கள் உடனடியாக தொடர்பு கொள்ளவும்.

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

இ 'நிலம் சாஸ்ட்' பகுதியில் கதம்பர் செத்திகள் பாடின ஏன் கதைப் பெரிதும் கவிதை. குறிப்பாக உதகை பெரும் உயகை, புளும் விழுது பெரும் இத்தியர், கடல் நீரைக் குடித்ததாக மாற்றும் குறைந்த செவியான திட்டம் குறித்த தகவல்கள் ஆகியன, ரசனை மிகுந்த பயனுள்ள தகவல்கள்.

இ 'இரும்புப் பெண்மணி' இத்தமதிக்கு நேர்த்த விபத்தான மனதால் நினைத்துப் பார்த்த தாயை பவத்தினால் மயிர்க்கூசு செவிய - 08, வெ. சிவமயம் ரமணி. அவர் கடைசி வரை கதாரியமாக இருந்ததைப் படித்த பொழுது இம் ஆண்டின் அருளால் மட்டுமே வன் அருளால் மட்டுமே சாத்தியமானது என்று நம்புகிறேன்.

இ இந்த மாத இதழில் வெளிவர 'சூபர் பாய் பாய்சம்' உச்சகை விசேஷ பகுதியுடையது. பெங்களூர் கதம்பர் (பிரதி அந்தர செத்து பலர் பழம் பாராட்டையப் பெற கவிதை அத்தர் சகோதரிக் கு மிகவும் நன்றி. இதுபேரகற் பவனுள்ள செவ்முறைகள் மிகவும் வர வேதகப்படு கின்றன.

செவ்வகை - 63, சங்கரி வெங்கட்.

இ 'நிலம் சாஸ்ட்' துத்து பெண் முதலமைச்சரான பகுதியில், உத்திரப் பிரதேசத்தில் உமா பாரதி என்று தகவராக அச்சாசியிருக்கிறது. மத்தியப் பிரதேசம் என்று இருக்க வேண்டும்.

செவ்வகை - 10, டி. ருத்த வெங்கட்.

யாருக்கு 'கவுன்சிலிங்' தேவை?

இ 'கெட்குறும், இனம் கான முடிந்த, முடியாத தோய்களும் மனிதனை வாட்டி வதைக்கும் இந்தப் பரபரப்பு நிறைந்த உயகிக் தோடி இயானம் போன்ற கட்டுரைகள் வரப்பிரசாதம் என்றால் மிகவும் சுவை.

நிருதெஸ்ரேஷி - 2, அ.ச. தாழையன்.

இ 'இரும்புப் பெண்மணி' இத்தமதிக்கு நேர்த்த பவகருமான விபத்தும், அநிமித்தம் எப்படியும் மீண்டு வந்து விட வேண்டுமென்ற இத்தயின் தனனம் மிகவும், பொருளம லும், சமீபபுத் தன்மை லும் மெய்ச்சிர்க்க கவிதை.

சிவபிரி, ஆர். கவிதை.

இ 'அன்பு' என்ற மகா கவிதை எதையும் சாதிக்க வல்லது என்பது இன்று விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி மூலமும் நிரூபணம் செய்யப்பட்டுள்ளது மிகவும் ஆச்சரிய நிறம். (அநிசயமல்ல ஒரு கவிதை கட்டுரை).

செவ்வகை - 43, எஸ்.பி. கவிதாதேவி.

இ கவிதையான சொர்க்குளியில் பணி புரியும் மனமக்களின் தோடி அமைகின்ற பெற நேர்த்தகளுக்கு, துணைவி 2001 இதழில் வெளி வர உதகைப்ரமணி வன் அவர்களின் கட்டுரை சரியான தெத்தி வடி. இவியாசிறும் பெற்றோர்கள் இருந்து வார்க்கை!

நிருத்தி, அ. குந்தி ராஜேஷ் கோபால்.

பர்கின்சன்ஸ் மருத்துவ சேவையில்

(PARKINSONS DISEASE)

PARKINSONS CENTRE

பர்கின்சன் வியாதியின் குணங்கள்:

- மூளையில் Basal ganglion என்ற பகுதியில் செல்லில் லக்ஷம் dopamine என்ற ரசாயனம் குறைவாகும். மூளை தரம்புகளின் செயல்திறன் குறைகிறது. இதனால் மூளையின் உட்களை செயல்பட தாமதமாகிறது. மேலும்
- கை நடுக்கம்
- விளாம்புத தன்மை
- தசைகளின் செயல்திறன் குறைதல்
- மற்ற வேகக் குறைபாடுகள்

இரண்டு வகையான டிரீட்மென்டுகள்

1. எங்கும் ஆஸ்பத்திரியில் 6 விதமான இயற்கை சிகிச்சைகள் தருகிறோம். மேலும் பர்கின்சன் நெறப்பல் வேகியம் மற்றும் கேப்டுல் தருகிறோம்.
2. எங்குமே தேரில் வந்து சிவசை எடுத்துக் கொள்ள முடியாதவர்களுக்கு, தேவாளியின் 'தற்போதைய மருத்துவ நிளவைய தெரிந்து கொண்டு, பின் பர்கின்சன் நெறப்பல் வேகியமும், கேப்டுல்களும் அனுப்பி வைக்கிறோம்.

(எங்கும் பர்கின்சன் வேகியம் அமெரிக்கா, சுவிட்சர்லாந்து நாடுகளுக்கு அனுப்பி வருகின்றோம். படுக்கையில் இருந்தவர்களை எடுத்து உட்கார்த்து, நடக்கிறார்கள்.)

இதர வீரரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்

ADYAR NATURE CURE CENTER™

Natd Hospital

No. 6, SECOND CROSS, 1ST, KASIPURAM NAGAR, ADYAR, CHENNAI - 20

Ph : 2441 1111, 2440 1111. Fax: 044-2491 6650

E-mail: adyarnaturecure@yahoo.com, Web: www.adyarnaturecure.com

குறியை: சாநா, 100 துயரும் அறக்கள் மற்றும் நெறப்பல் லாடு, லவர் மயில், மொன் வத்திபுடல் கிள-அருத், பிறைமண்டலம் துயர் செல்வசுட்ட, கலையுடைய மட்டும் உண்டு முன்புதிய தலையம்

சிகிச்சை மீதவா துணை	உ	தேவதாசுடய்	காஸ்டரி அங்கம் துணை
தினாசரி காலை காதி, 3 வேளை லாசல் உணவு, துயரும் வத்திபுடல் 3 Tier இலயில் கற்றுலாக்கள்.			
15-2-2004 மதுரா சிவசாத்திரி கத்துலா & 21-3-2004 & 18-4-2004 & 15-5-2004 முதல் 9 நாட்கள் : திரிவேணி - காசி - லயா - கல்கத்தா - பூரி - புலபேளாஸ்பர் - கோலாநார்க் ரூ. 3600			
12-3-2004 மற்றும் 12-4-2004 மற்றும் 6-5-2004 முதல் 11 நாட்கள் : பூரி - புலபேளாஸ்பர் - கோலாநார்க் - கல்கத்தா - டார்க்கிலிபு ரூ. 3600			
12-03-2004 மற்றும் 9-4-2004 முதல் 12 நாட்கள் : ஆகா-மதுரா-பிசுத்தாவன் - டெல்ஹி-ஹரித்துலா-ரிஸிதேஷ-பதரிநாத்-கோலாநார்க் ரூ. 4200			
6-2-2004 மதுரா சிவசாத்திரி கத்துலா & 12-3-2004 & 9-4-2004 & 6-5-2004 முதல் 18 நாட்கள் : முயை - மதுரா-ஆகா-பிசுத்தாவன்-ஜெப்பூரி-டெல்ஹி-ஹரித்துலா-லயா-பாடர்-ஹரித்துலா-ரிஸிதேஷ-திரிவேணி-காசி-காஸாநார்க் ரூ. 5990			
6-5-2004 & 10-5-2004 முதல் 16 நாட்கள் : மதுரா-ஆகா-பிசுத்தாவன்-டெல்ஹி-ஹரித்துலா-ரிஸிதேஷ-பதரிநாத்-கோலாநார்க்-திரிவேணி-காசி ரூ. 5990			
* L.T.C. ரூ. 75 முதல் ரூ. 1000 * இத்துடன் ஜெப்பூரி - லயா - சிவசை மேத்து 20 நாட்கள் ரூ. 6990			
9-4-2004 மற்றும் 10-5-2004 முதல் 18 நாட்கள் : டெல்ஹி-காஸ்டரி-கல்கத்தா-பூரி-புலபேளாஸ்பர்-கோலாநார்க் ரூ. 6690			
* கற்றுலாவில் 3 Tier A/o. & 2 Tier A/o டிசுக்கென்சன் பதிவு செய்யப்படும்.			
** அத்தமான் - பத்தசுலாநார்க் - ஜோதிஸிங்க கற்றுலாக்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்.			
சன் மூராவல்ஸ்			
121, நேதாஜி ரோடு, டாடார்ஸ் ரெஸ்டாரெண்ட் எதிரில், மதுரை-1 போன் : 2341133, 5372488			
சென்னை : 30, நடேசன் தெரு, சிவா-விஜயா ஆலயம் அருகில் T. நகர், சென்னை-17. போன் : 24350194			
கொடைகல் : கோமதி பிங்கு, 406, 1வது தெரு, காந்தியம், கோவை-12. போன் : 2520547 செல் : 98421 - 56688			
சூப்பர்கேணம் : பிரசத் டெட்ரே ஸ்டூடியோ, 13-8, கோதண்டபாளனி தெரு, சூப்பர்கேணம். போன் : 2433550			
பெங்களூர் : S. பிரகாஷ், 38, பி. வென்ட் ரோடு, 000 : கேத்திபாஸ் கற்றுலா, பெங்களூர்- 25. கு 8511898, 8573181			



இ தங்கள் கட்டுரை ஒருதலைப் பட்சமாணது. விவாகரத்து பிரச்னைகளில் இருதரப்பினரையும் ஆய்வுவா விசாரித்து ஒரு முடிவுக்கு வருகிறார்கள்? நீங்கள் சொல்வது போலத் திருமணம் செய்து கொள்பவர்களை மட்டும் விசாரிப்பது ஒருதலைப்பட்ட மாகாது? பல சமயங்களில் 'கவுன்சிலிங்' பெற்றோருக்குத்தான் தேவையோ என்று

தோன்றுகிறது. மாறி வரும் லோசாரம், சமூக நடைமுறை இவற்றிற்கேற்ப மாறாமல் அந்தஸ்து விநியோகம், ஜாதி வித்தியாசம் போன்றவற்றைக் காரணமாகக் கூறி எல்

என்னுடைய கணவரும் நானும் சொந்த இரண்டு மாதம் களாக எங்களுக்குள் கேட்டுக் குமுறிக் கொண்டிருந்த கேள்விகளையே தங்கள் தலைவங்கம் பிரதிபலித்தது. பெற்று வளர்த்து, படிக்க வைத்து, அழகு பார்த்த பெற்றோர் அதே அழகின் துணை கொண்டு துணை தேடிப் பெற்ற

வளர துச்சமென உதறிப் பிரிவது எத்தனை கொடுமை? பெண்ணுக்கும் ஆணுக்கும் மேலுராகும் வயது மட்டும் போதும். சாட்சிக் கையெழுத்திட சிலர் போதும் என நடக்கும் இரு மணங்கள் திவிராட்டு கின்றன! 'எங்களுக்கு ரிஜிஸ்டர் கல்யாணம் ஆகி விட்டது' எனக் கூறியதால் என் கணவர் ஏரிவா ஏரியாவாக விவரம் தெடுகிறார் தன் மகளுக்குத் திருமணம் எங்கு நடந்தது எனத் தெரியாமல், பெற்றவர் களுக்கு பெண் அளித்த பரிசு ஜென்மத் திற்கும் போதும் தெய்வமே!

சென்னை - 40,
கிருஷ்ணவேணி
ரங்கநாதன்.

ஒரு 3
பெய்கப்பட்ட.
அடக்கியவதி
யான தன்.

அர்ஜுன்
கிரிக்கட்டுவெ செஞ்சரி!
ஃபுட் பால்வ 4 கோல்!

யோனையும் நோக
டித்து கவபச்சாதாபத்
இவ் மூழ்கித் தவிக்கும்
இவர்களுக்கும் 'கவுன்
சிலிங்' தேவை.

அர்ஜுன்
அம்மா யாரு?

அட்டை
வண்ணப்பட்டம் :
சங்கர் சத்யமூர்த்தி

ராசிக்கலி மோதிரம் லாங்க ராசியான கனட P.R. ஜுவல்லரி

P.R. JEWELLERY

GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES
Old No. 102, New No. 138, USMAN ROAD,
T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.

PH: 24344442, 24327764 TUESDAY HOLIDAY

(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

PROPRIETOR : P. RAVINDHIRAN

எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் P.R. ஜாவல்ஸரிக்கு வந்து ரூ.400/-க்கு ராசிக்கல் வாங்கி பயன் பெறுங்கள். கல் ஒரிஜினல் கனம் முடி உத்திரவாதம் தருகிறோம்.

<u>ராசி</u>	<u>ராசிக்கல்</u>	<u>வெள்ளி மோதிரம் விலை</u>
மேஷம், விருச்சிகம்	பவழம் -	2 CARAT 400/-
ரிஷபம், துலாம்	வைரம் -	5 CENT 2250/-
மிதுனம், கன்னி	மரகத பச்சை -	20 CENT 400/-
கடகம்	முத்து -	2 CARAT 400/-
சிம்மம்	மாணிக்கம் -	20 CENT 400/-
தனுசு, மீனம்	புஷ்பராகம் -	1 CARAT 400/-
	கனகபுஷ்பராகம் -	½ CARAT 1000/-
மகரம், கும்பம்	நீலம் -	20 CENT 400/-



எங்கள் டீப் நிபுணரான டி.டி.எம். கல் மோதிரங்கள் தயாரிக்கும்.

TOPAZ, MOONSTONE, AMETHYST, TURQUOISE,
TIGER EYE, BLOOD STONE, OPAL, AQUAMARINE

மதர் மோதிரம், மதர் டாலர் தங்கத்திலும், வெள்ளியிலும் ரெடியாக கிடைக்கும்.

தங்கத்தில் ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 1800/- முதல் 5000/-ம் வரை உள்ளே விடைக்கும்.

அனைவரும் அணியக்கூடியது கார்னெட் வெள்ளி மோதிரம் விலை ரூ. 400/- இதை அணிவதால் மடிப்பு, ரூபக சக்தி, வேலை வாய்ப்பு, விவாபாரம், செல்வ வளம் பெருகும்.

தபால் ஈறில் மேலதும் 1க்த ரூ 450/-

M.O. (or) D.D. அனுப்பவும்.

தபால் எழுதினால் முழு வீலுர பாம்பலட் இலவசமாக அனுப்புகிறோம்.

* தலைமை - நல்லாட்சி, (தேவநாயகம்) - மதுரை, * தமிழ்நாடு - கரையில், * சிமந்தம் - பாண்டிச்சேரி, * முத்து - கடிகாரம்

மேலே ராசி, விருச்சிக ராசி - பவழம் * ரிஷப ராசி, துலாம் ராசி - காவரம் * மிதுன ராசி, கன்னி ராசி - மரகத பரணா

திருமன மலர்

மணமகள் தேவை

* Kowliga Gantham, Vadaman (Tanjavur Brahmin) Uthirakathal, good-looking boy 34 years with 5'7", ht., working in MNC drawing a salary of Rs. 4 lakhs per annum is seeking for a bride with good looking, graceful, god fearing from a respectable family. Please Contact : Phone No. 944-34802104. Box No. 10217

* Iyer, Tanjore Vadaman, Haritham, Uthirakathal padam, B.E., (MBA), August 1979/177cms, Business settled Abroad 50000 US Dollar per annum seeks graduate home loving girl below 23, Box No. 10218

* Iyer, Vadaman, Kuthyapa, Pooram, 26/145cms, B.E., M.E., Software Engineer, Highly Religious, seeks well educated and employed (Non-Software only) girl from decent family. Subject acceptable. Contact : N. Subramanian Ph. 944-3471 4791 Box No. 10219

* Iyer, Vadaman, Athreya, Pooram IV, 33, 5.11", BA (MA), Junior Accounts Officer, Central Govt., Bangalore seeks graduate girl employed in Govt. LIC, Banks, PSU's. Subjects acceptable. Contact : 944-24802913. Box No. 10220

* Iyer, Vadaman, Kousigam, Thiruvadikal-4, Bachelor 30/170 B.Sc., PGDCA, Software Consultant, USA Green Card holder, seeks girls in USA. Ph : 944-24441764 Box No. 10221

* ஸ்ரீமதி, பிரதீபாரசம், ஸ்ரீவத்தம், பூட்டலாதி. 38, பி.எ., 155 செ.மீ., நவீனவர் 12,000/- வரத மனப்பாங்கையுள்ள படித்த 32 வயதுக்கு மேற்படாத வேலைக்குச் செங்காது, குடும்பப் பங்குகள் பெண் தேவை. எந்தவித எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. சலிய நிதமனம் கிணையில். 0415-2246110. பெட்டி எண் : 10222

* ஸ்ரீயங்கார், வடகாசு, ஸ்ரீவத்தம் கோத்திரம், மகம், 32 வயது, 165, B.Com., PGDCA (ACS) கணினம் குழுப் சென்னை டி. 8000/- ஒரே மகன் சென்னை, திருச்சியில் சொந்த வீடு, பட்டதாரி மணமகள் தேவை. தொகையெளி : 95421/2490384 பெட்டி எண் : 10224

* Iyer, Brahucharanam, Kankriti, Kottal-3, B.Com., MAUS.10/5.12.1972, Branch in-charge (Chennai) 3 fig.9peris seeks bride, Contact Horoscope with details. email:nadlen@rediffmail.com. Ph:044-26544667, Box No. 10225

* Kind Hearted early to late thirties Brahmin. Life Guide Partner/Spouse for BLIND Tamil Iyer, 45, Hartham, Srivastam, fair, Foreign Qualified, Never Married, Working five figure income offering affluent, comfortable Chennai home. Ph: 044-24915763 Box No. 10226

* Palghat Iyer IAP (VKS) B.Sc., 34 years, 143 cms, Rs. 11,000/-p.m. doing Catering Business, Ponguthur/Chithirai 4th pasham seeks girl from decent family. Contact : 944-3743939, Box No. 10227

* திருநெல்வேலி காவல வேளாளர், அனுமம், டி, 170, பி.எ. கு. 7500/- மாதிரும், தூத்துக்குடி கங்க இலகாரில் கிளார்க் வேலை. விவாகரத்தானவர், குழந்தைகளில்லை. நிகுமணமாகாத 30 வயதுக்குட்பட்ட குடும்பப்பங்குகள் பெண் தேவை. படிப்பு வரத்திலினை தேவையில்லை. விவாகரத்தான(விதவை) பெண்கள் விண்ணப்பிக்க வேண்டாம். பெட்டி எண் : 10228

* வரத்திமார், ஹரித கோத்திரம், நவீனம், 38, 155 பி.எஸ்.சி., படித்த Computer Knowledge உள்ள நவீனவர் கம்பெனியில் பெயுடி மாணேஜராக மாநம் கு. 30,000/- சம்பாதிக்கும் அபயனுக்குப் படித்து பட்டதாரியான வேலைக்குப் போகும்குடிகாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்பதம். பெட்டி எண் : 10229

* Iyer, Vadaman, Bharatwaja, Bharani, 36, 171, MCA, 35,000/- CTS, Chennai. Send girl's horoscope, Bio-data. Subjects acceptable. Call: 94442 67648 email:gow_ravi@yahoo.com Box No. 10230

* Iyer, Vadaman, Ponguthurath Gantham, Pooram, Katakka Rasi, 33/170cm, 19,505, B.Sc., working @ Champplast, Metturdam, seeks graduate employed/unemployed girl. Subject no bar. Ph: 044-24913112/090-3574563 Box No. 10231

* Iyer, Vadama, Athreya, Pooram, MBA (Marketing

**வரைவரை எழுதும் வத்சங்கள், அவர்கள் குழியிலும் பெட்டி வை
விடும்பதாங்குக்கு அனுப்பப்படும் வத்சங்களுக்குப் பதில் எழுதுவது/
எழுதாமல் இருப்பது அத்தகை விடும்பதாங்கிக் கிருப்பதே. நாம்கள்
சத்தித உதவியம் செய் தியவது.**

ing), Bangalore, MMC, 26/162/22998, very fair, clean habits, only child, Own Flat, seeks good-looking girl, employed/unemployed, 21-24, Subsect no bar Ph: 6416-2222400 nreghu@bhatnagar.co.in Box No. 10232

+ Iyer, Vadama, Ashrups, B.Sc., 33/167cm, working as Business Development Manager, Pvt. Company Chennai, 16,000/- p.m. seeks graduate employed girl from middle class family. Box No. 10233

+ Iyer, Brahacharannam, Mondigya, Chennai-4, 34 years, 2nd son, 5.10", Medium complexion, clean habits, Maintenance Engineer Merchant Navy, Handsome salary, seeks alliance from respectable family. Subsect no bar. Telephone - 244 60412 Box No. 10234

+ Modhwa, Kennada, Mondigya Gethram, Arizham, 30/162, M.Sc., L&T employed Monthly Rs. 15,000/- seeks well educated girl. Phone : 644-2231 6147 Box No. 10235

+ Iyer, Vadama, Ganga, Marthom, 35, B.E., Civil Engineer, Contractor, Own Home, seeks qualified girls from decent family. Phone : 2627 0223. Box No. 10236

+ இயர், வடமன், கௌதமம், மீதுவாடிகம், fair, 32, Music Talented, தம்ப குணமுடன், B.E., PSU, 28,000 p.m. எல்லியல் விவாகர்த்தன் (2 மரத்தின்) காலுக்கு, நடுத்தர குடும்பப்புகள் கால பட்டதாரிப் பெண் தேவை எதிவாரிப்பு கால இவ்வகை வேலாக்குக் கெடும் அபவித சேவை விதவையன் மகனிக்கவும் பெட்டி எண் 10237

+ Iyer, Visakam, Gauthama, MBA, 30/165, fair, Good-looking, taking tuition of home, trying Lecturer job, innocent legal divorcee (girl mostly not well, they didn't live together even a single day) seeks graduate girl. Early simple marriage Telugu/Kannada/Tamizra Brahmins no bar. Divorcees/Widowers welcome Box No. 10238

+ Iyer, Ashthanambaram, Ashrups, Thiruvallur, +1, 32, 7,000/- Orthopaedically handicapped, Mridungam Artists B.High Lecturer Music Academy, outside movements on converted Honda needs Music knowledgeable, home maker. Subsect no bar. 24322227 Box No. 10239

+ Iyengar, Vadabala, Kannaam, Arizham, 32/5.5", BBA, Computer, 6000/- Northern Railway Boy, seeks employed girl. 1 daughter all married. Eldest daughter married Naidu Boy. All well & all. Subsect no bar. Ph: 26176837 (644) Box No. 10240

+ Iyer, Vadama, Ashrups, Thiruvallur, 26/165/ MBA, 12,000 employed in Chennai. Seeks fair,

graduate/PG, preferably employed girl. Phone : 9768 222 6445 Box No. 10241

+ Well to do Mudalar, Bachelor, M.B.A. Small Scale Industry, 45, 175 cwa, Seeks suitable educated homely bride. Caste no bar. Some particulars/horoscope in Box No. 10242

+ Affluent Mudalar, Bachelor, Vegetarian, 40, 175cms, M.B.A. Executive, Public Sector, Transferable seeks suitable educated homely bride. Caste no bar. Send particulars/Horoscope in Box No. 10243

+ இயர், வடமன், மரத்தாங்கும், சதம், 32, 5.9", DECE, Fair, 23,000/- Tila Mudra, கௌதம, இரவியா கந்திரியம், 2 Flat உடைய காலுக்கு, பத்த சதம் மரத்தும்/மரத்தாங்க (27 காலத்திக்குட்டி) மரத்தும் கௌதம பெட்டி எண் 10244

+ Iyer, Vadama, Ashthanambaram, Arizham (4), 26/ 175, M.C.A., employed in Private Software firm in Chennai. Only son of Retired Bank Officer seeks educated, employed girl with good family background. Subsect no bar. Ph: 644-24411311. Box No. 10245

+ Tamil Iyer Boy from good family background, B.Tech., M.B.A. Ashthanambaram, Marthom, Rahim, 28, 5'8", fair, healthy with good personality and respect for tradition, employed as Senior Executive, Tatas. Pune seeks PG/Graduate girl below 24, tall, smart, slim, fair, good-looking, healthy with similar background. Interest in Carnatic Music preferred. Contact with details, horoscope. Ph:644-24402350 Box No. 10246

+ Iyer, Vadama, Tanjore, Marthom, 28/171, Swathi, B.Com., GNM (NIT) Senior Software Engineer, MMC Status seeks suitable graduate girls. Contact Phone : 644-24251760 e-mail: rajasekar@tyshan.co.in Box No. 10247

+ இயர், அட்டககலம், பெருகுத்து, முக்கம் நடுத்தர், மகம், மீகம், பதீச, 34, 5.9", 8,500 தரியர், அரவிலென்ட் மரத்தும், கலமகன், கௌதம கௌதமம் இரவியா Flat எண் காலுக்கு பட்டதாரி+2 பத்த பெண் தேவை. எதிவாரிப்புக் இவ்வகை கால திருமணம் கெடும் 9444221762 பெட்டி எண் 10248

+ கௌதம கௌதமர், MOS Endodentist 28/ 175 கௌதம கிளிக் உள் அகலம் மரத்தாங்கு MOS/ROS பத்த அகலம். மரத்தாங்க கௌதம, இரவியா, பதீச எல்லா கௌதம கௌதமம் கௌதமம் எண் 644-24424262 பெட்டி எண் : 10249

+ Tamil Iyer, Vadama, Bharadwajam, Aravathi 26/ 174 B.Com., Leading Multinational Advertising Company, Rs. 12,000/- looking for suitable bride

அறிவிப்பு : திருமணம் பற்றித் தகுந்த வகுப்பினர் விவரங்களைக் கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். இவ்வறிவிப்பைப் பற்றித் தகுந்தவர்களுக்குத் தகவல் கொடுக்கக் கேட்கவும், ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

employment not necessary. Box No 10250

✦ Iyer, Vadumal, Kavalika Gethram, Utharavathi, M.Sc., Phil., 31 years boy, Self employed earning about Rs. 15,000/- p.m. seeks alliance from educated girl, age above 24 years. Subsect no bar. Box No. 10251

✦ Iyer, Brahmacharanam, Shadomayaram, Tiruvannam, 29, 6'1". fair, B.Tech (Painting) doing agriculture, Business and other Assets. Own House. Rs. 30,000/- requires educated, home-loving girl from affluent family Vadama acceptable Ph - 04195-221224 Box No 10252

✦ Korai Iyer, Vadumal, Sherdwajam, Utharavathi, 29, 5'7", 15,000 M Com, MNC seeks graduate, unemployed girl from Korai Iyer Family preferable. Good Horoscope only. Girl between 20-24 years. Reply with horoscope. Box No 10253

✦ ஜியர், வரதராஜம், ஸ்ரீரத்தினம், ஸ்ரீரத்தினம், 24/165/பி எஸ்.சி. 0000/ கோட்டை, TV8 கோட்டைக் கல்யாணக்குடி பத்திரிகைக்குப் பொருள்/பொருள் பணியைச் செய்கிறார். உட்கிரை/உட்கிரை எம்.பி.எம். பி.எம். எம்.பி.எம். : 24747977 (After 7 p.m.) குடும்பம் : 10254

✦ Sengar, Koundiyam, Utharam, Kanya, Healthy widower, 50, 5'8", Central Govt, 10,000/- (only daughter married and settled) seeks healthy Brahmin Bride Contact 000-30952192 Box No 10255

✦ Iyer, Vadumal, Sherdwajam, Anusham, 31 years, B.Tech., Rs. 20,000/-p.m. Affluent family seeks Graduate girls from same sect from respectable family Box No. 10256

✦ Thandakal, Athrayam, Visakam, 31, 5'8", B.E., 17 Professional employed MNC Hyderabad. Innocent legal divorce within a month. Seeks good looking graduate girl. No demands. widow, divorcee accept. Good Horoscope, Ph: 22241467 Box No 10257

✦ Tamil Iyer, Brahmacharanam, Kousigam, Pooram, 0', 19 2 70, 2.1 inch ps. B Com., ICICI Infotech Services Ltd, Mumbai, Vashi Executive seeks suitable Healthy Educated Employed girl above 5'4" Ph: 24950070 Box No. 10258

✦ Brahmacharanam, Koudgalya, Thiruvannam, 30/178, 10,000. MBA, Computer Literate, Accountant, Private Firm, Chennai, respectable family, Own House, seeks graduate bride, 24 to 28 years. Subsects acceptable. Contact: 044-24995699 for horoscope. Box No. 10259

✦ க.மணி, எந்திரம் எம்.பி.எம்., கோட்டை, 31, 5'8", 15,000/- மெய்க்கல் எம்.பி.எம். மெய்க்கல் கல்யாணக்குடி (மெய்க்கல் இயக்கம்) பத்திரிகைக்குப் பொருள்/பொருள் பணியைச் செய்கிறார். உட்கிரை/உட்கிரை எம்.பி.எம். பி.எம். எம்.பி.எம். : 22388156 குடும்பம் : 10260

✦ Bharadwaja Tamil Iyer, 44/165/MBA, Respectable family, wealthy young-looking Madras based Businessman, Legally divorced, Bride should be fair, beautiful home-loving graduate, divorcee/widow too write, immediate simple marriage Horoscope and full family details at first instance Box No. 10261

✦ Iyer, Brahmacharanam, Kousigam, Visakam, 39, 171 cms, fair, Handsome, Highly paid U.S. employed Professional with clean habits seeks alliance from parents of employed/unemployed Graduate girls. Subsects accepted. Reply immediately to Box No. 10262

✦ Iyer, Vadumal, Uditya, Pooram, 31, 176, 0000 MCB, M Phil., PGDCA, College Lecturer seeks suitable girl Lecturer or PG Trained preferred Subsects accepted Reply with Bio-data horoscope Ph 0424 2276270 Box No 10263

✦ Iyer, Ashwatharam, Sherdwajam, Thiruvadhurai, 04.11.1974, 5'10", M.Com., (MBA) MNC, Chennai Rs. 10,000/-p.m. seeks graduate/PG, fair skin girl. Subsect no bar. Contact: 24223535, 0000 760929000 82674 Box No. 10264

✦ Iyer, Vadumal, Kavalika, Aswini, 1974, B.A. (Lit), PGDCA, (MCA) Systems Analyst, MNC, Mumbai Rs. 15,000/-p.m. seeks suitable girls from Vadumal, Brahmacharanam Good horoscope email/hitachalper @hitachal.com Box No 10265

✦ ஜியர், அருடசுந்தரம், ஸ்ரீரத்தினம், 1984/12.1.08, 12,000/- ரூபாய் மணி, நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் நிறைந்த மனம். இவருக்கு 10 வருட அல்லது 02 பத்திர குழுவாய் பணியைச் செய்கிறார். உட்கிரை, எம்.பி.எம். பி.எம். எம்.பி.எம். : 24747977 குடும்பம் : 10266

✦ Palghat, Koundiyam, Matham, 28, 5'8", Graduate, Computer Programmer, MNC. (Mumbai) 5 Lakh per annum, seeks fair, beautiful, Religious, Homely graduate Iyer Bride Contact with horoscope Apply Box No 10267

✦ Iyer, Vadumal, Kousigam, Visakam, 24/180 B.Com., employed Bombay 35 lac, can have normal married life may not have children due to surgery, decent educated bride preferred Contact with details Ph:022-3420 7657 Box No 10268

✦ Mumbai based tall, handsome, Vadumal Iyer boy 29, Anusham, Koundaryam, B.Sc., Computer education, Op. Manager, salary 2 lac p.a. living own flat seeks good-looking (employed/unemployed) educated girl from decent family. Ph (0201) 2301477 Box No. 10269

✦ காவல் பிரகாச, பரணி, 30.5.9" எம்.பி.எ. நம்ப வேலயிலுள்ள. விவாகரம் வெளிதரத் தெரிய வாய்ப்பு உள்ள தம்ப பழக்க வழக்க முள்ள மனமகனுக்கு தனது படித்த (நிதி) ஔவையு அழகும. தம்ப வேலயிலுள்ள காவல் பெண் தேவைய. ஔவையு. பரணிதெட்டி தேவைய. பெரிய எண் : 10270

✦ Thenkai (yenger, Selvatham, Kattai, Age 33, BA, Merchant Navy, 40,000 p.m. Boy seeks suitable educated girl. Subject no bar. Box No. 10271

✦ Vadamal, Kousham, Poorattadhi-4, 27/10/87 23,000 P.C.A. WIPEO horoscope Bio-data from parents of graduate girls from Tamil Nadu only. Domestically well trained born after Jan/1986 160cm, Pooram, Poosam, Anusham, Thiruvananthapuram preferred. Tel:044-22761154 Box No. 10272

✦ Iyer, Brahacharanam, Shadomarkham, Hattam, 32/175, M.Com., PGDCA, MBA, Senior Analyst/MNC/RS. 15,000p.m. Rahu in Laghat, Kathu in 7th House preferred bride of same horoscope. Subject no bar. Phone : 044-23391009. Box No. 10273

✦ Iyer, Vadama, Sharnathwalam, Poosam, 32/164 B.Sc., MBA, Rs. 50,000p.m. General Manager leading advertising Company Hyderabad, seeks good-looking slim, well educated modern views Brahmin girl. Apply with details to Box No. 10274

✦ Bombay based Nallal Selva Vallabha BE/MBA boy 19, Uttaram, seeking suitable alliance from well qualified employed bride from same caste. Phone 25952978/25409817 Box No. 10275

✦ Iyer, Vadamal, Kousham, Anusham bachelor Born October 86 working in Delhi Ltd Company. Optionally Exceptionally relocation may be considered by him. Second marriage does not exist. Box No. 10276

✦ Iyer, Ashtanahasram, Kanyappa, Revathi, 3/1070, Ph.D., Research Associate at Tiruchy University, seeks slim, good-looking well qualified, employed employable girl. send horoscope to Box No. 10277

✦ Iyer, Vadamal, Srivastha, Anusham, 1975 Oct., B.A., employed decently Rs. 12,000/- 145cm, fair, seeks suitable bride educated, Employed middle class with horoscope Bio-data. Subject acceptable. Box No. 10278

✦ Tamil Iyer, Vadamal, Srivastha, Thiruvodra, MCA, 1970, 178cms, Central Govt., employed 15,000/- seeks graduate good-looking bride. Subject acceptable. Ph : 26414393. Box No. 10279

✦ Iyer, Ashtanahasram, Kanyappa Pooram, 29/173, B.A. (MBA) GN:IT-MNC Chennai 35,000/- seeks suitable bride. His only sister handicapped. Send horoscope. Ph : 944-52612201. 0452-2342034. email: ramnashramaniam@touchindia.net Box No. 10280

✦ Iyer, Vadamal, Koundinya, Kattai, 1974/5.10", B.Sc., Judicial Clerk, Chennai High Court, seeks graduate/employed girl. Subjects no bar. Contact : R. Mathasamy Ph : 22632991. Box No. 10281

✦ Iyer, Vadamal, Srivastha, Pooradam, 27/100 cms, M.Sc., Chemistry Networking Eng. working in Tokyo Japan seeks. Tall fair good-looking, graduate girl below 25 years. Reply with horoscope to Box No. 10282

✦ Iyer, Vadamal, Srivastha, Uthiraram, 28/105 cms, B.E., Software Engineer working in CA USA seeks tall, fair, good-looking girl BE/Graduate girl below 25 years. Reply with horoscope to Box No. 10283

✦ Iyenger, Thengalai, Kauskam, Pooradam, 38, 4.2", B.Com., (Hnd Year) MNC Rs. 1,000/-p.m. Own House at Mumbai seeks employed/unemployed girl. No demands preclude simple marriage. Subject no bar. Phone : 022-33753541. Box No. 10284

✦ Hyderabad based Tamil Iyers seek suitable match for Son State Government Officer, Frugal clean habits good learning 45/110 Kanna, Karchigal, Vrushaba Rao(.) plus religious minded smart graduate girl. Home maker preferred(.) Box No. 10285

✦ தம்பத்தாடு வயது, குழந்தையிலுள்ள மனம் விடும். அரா உதவி மாதிரிக்கு, குழந்தை தந்தை வயதுக்குட்பட்டி. குழந்தை மகாத, ஆரோக்கியமான, மாந்தர் கண்டல் தெய்வ மனம்பெயர் ஔவையுடன் தெய்வ தெய்வம் Ducky எண் : 10286

✦ Iyer, Vadama, Acharya, Chithirai, 15, (AMEE) PGDCA/12,000 p.m., Key Post in Private Service, Chennai Non-transferable seeks bride preferably employed/Subject no bar. Contact Box No. 10287

✦ தம்ப, திண்டிவனம், தம்ப, திண்டிவனம் தந்தை, 30, பி.எம்.டி. ரூ. 6000/- மாந்த வகும மம், திண்டிவனம் திண்டிவனம், தெய்வ மனம், தம்பத்தாடு படித்த, குழந்தையிலுள்ள காவல், பம்பாய் வேலய மாந்தும், பம்பாய் தெய்வ தெய்வ பெரிய எண் : 10288

✦ Iyer, Vadamal, Naithrubha Kanyappa, Uthirattadhi, 16 years, 5.8", (B.A.) Own Business, Coimbatore Dist., Rs. 1000/- Boy seeks homely girl, employed/unemployed, Subject acceptable. A.R.Venkatesh Kuppan, 117, Narayana Mission Road, Saraba Mission Post, Coimbatore - 641 011. Ph : (0422) - 2436407.

✦ Iyer, Vadama, Srivastha, Visagani, 3/15.8", B.B.A., F.I.L.I. ACS (Final) AIII (UK) employed Behrha slim, good personality. Seeks suitable good-looking graduate girl. S. Krishnanurthy, A-4, Anand Flats, Old No. 26, Gwindan Road, West Marthalam. Phone : 2471 2156.

✦ Iyer, Vadama, Srivastha, Rohini, 31, 103 cm, M.Com., doing CA Final, Pvt. Ltd., Chennai, Rs. 10,000/-p.m. seeks graduate girl, subject no bar. M. Chakravarthy, 508/3, 12th Street, ICF South Colony, I.C.F., Chennai - 600 032, Ph : 044-26194732.

திருமண மகன் விளம்பரம் வட்டணத்தை "மங்கலம் மலர்" என்ற பெயரில் ஆயிரம் ரூபாய்களாகவும், உதாரணச் செலவாகவும் அல்லது தேசிய வந்து பணமாகவும் செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மனிசிபலிட்டி, வெனிசியன் செக் முதலியன கூறும் கொள்கை இயங்கலமைக்கு வகுத்துவிடுதாம்.

✦ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Uchiraseedi, 28/165 B.Com., (MCA) 14,800/- working Software Company seeks graduate Employed/Unemployed girl. Sathuraman, Plot No. 1, Bharati Avenue, Saraswati Nagar, Selaiyur, Chennai - 600 873. Phone : 2222 8283.

✦ Iyengar, Srivastava, Moolam-4, 1972, Double M.E., Sr. Design Engineer, USA, M Visa, Matril Marriage annulled, Legally declared null and void. (மணப்பெண்ணின் மனநிலை காரணமாக திருமண வாழ்க்கை தொடங்கப்படாததால் ரட்டிப் பெயர் திருமண விவக்கு அளிக்கப்பட்டுள்ளது) Seeks educated Brahmin girl from decent family Language no bar. A. Srinivasan, Old No. 19, New No. 31, Putha Nagar 1st Street, Nungambakkam, Chennai - 600 824.

✦ Iyer, Vadama, Rangana, Kartika(IV) M.Com., LLB, (CWA) Finalist Officer, Bank, Hyderabad Regulate young looking (81/75 Seventh Maya Kudu Dasham horoscope post Box 1734 Head Post Office, Secunderabad - 500 003.

✦ Iyer, Vadama, Ashraya, Moolam 2nd padam, Chevalal in Fourth 38/6.7", M.Sc., MBA, MNC seeks graduate girl below 28. Send Horoscope T.R. Rametanjeevi, 107, Rajaram Nagar, Salem - 636 007. Phone : 6437/2413799

✦ Iyer, Brahacharanam, Bharadwaja, Chitra-4, 31, 5.11.1972, Medium 5'6", B.Sc., PGD&A, employed (ICICI) (PRO), Mumbai. 4.5 Lakh p.a. seeks graduate employed good-looking, home-loving fair girl from cultured decent family. Horoscope & Details to: J. Natarajan, A-601, B 1, Valermine Apts., Gen. A.K. Vaidya Marg, Pimpri-Chinchwad, Male (E), Mumbai - 47.

✦ Vadama, Bharadwaja, Poorattadi-2, 39, 175, B.Sc., (MBA), Network Engineer, Reputed Company, Bangalore. 2.1 Lakh P.A., seeks good-looking girl, above 165, Bakini, Mirugashoorsham, Tiruvannam, Punnarpannam, Aytiam only R. Sathuraman, M.M.T. Layout 13th Main, 394 H Cross, Mothikere, Bangalore - 560 014. PP. 1476222.

✦ Mysore Iyer, Vadama, Bharadwajam, Poorattadi, 31, 175 cms, 171 Qualified, employed MNC - Bangalore. Seeks employed girl, working/transferable to Bangalore Send Horoscope N.V. Somasundar, Vallabhai Patel Street, Post Office Road, Ramamurthy Nagar, Bangalore - 560 015. Phone : 1831363.

✦ வடமார், பரத்யாஜம், சித்திரா-4 (புது ஏசி 35, 5.8", ஸ்திதம், சொத்தத் தொழில், சொத்த வீடு, ஓர் லாபிஷம் லாளுக்கு வடமார், குடும்பப்பெரியகாரை பெண் தேவை ஜாதகம் மேட்டேஸ் குணப்பெயர். P.B. Raghupathy, New No. 28, Old No. 13, Conasoph Road, Teynampet, Chennai - 600 018.

✦ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Swathi, 31, 165cms, 9398, DME, Senior Foreman, Private Company Chennai. Seeks suitable bride. S. Nagalakshmi, Krishna Plaza-H, 4, Aispaldham Main Road, Valasaravakkam, Chennai - 600 007. Ph: 2486 2381.

✦ ஐயர், பிரத்யாஜம், ஸ்ரீதேவி, 32, செவிட்டம் (மேட்டி) மத்திய ஆசனம் பணி, ரூ. 7000/- வாராக்கு படித்த (பி.ஏ./பி.எஸ்.சி.) மணமகன் தேவை உட்கிரிய சம்பந்த விதம். ஸம்பந்தமணிமன். 71/84 ஆதாவது குறுக்குத் தெரு. டிரைட்ட்பரம், மேட்டப்பாக்கம், சென்னை - 600 007 (044) 24826311

✦ Mehta Salva Phal, Avitram, Kumbam, 28, 175, B.E., Software Engineer working abroad No. 91,000/- p.m. seeks good-looking girl B.E., M.E., M.C.A. preferably working. E. Arumugam, 93/13 Sankarapuram, Tuticorin-3. 610 003. Ph : 0461-2317864.

✦ Alliances invited from beautiful, graduate girls below 28 for smart, graduate boy of intercaste parentage (Davar - Brahmin) 31/172, Rerachi, well placed MNC. Caste no bar. Send details with photo (returnable). V.Thulasi, F1 Marikham Apartments, 17/8 Narasimhan Street, West Mambalam, Chennai - 33. Ph : 1471 0165.

✦ ஐயர், வடமார், செமந்தியம், சித்திரம், 27/61, எம்.காம்., 10,000 MDC வசதியில் சென்னைமியில் வேலை. பட்டநாயகர், செமந்தியத் செமந்தம் பெண் தேவை செ. சாரதா, Plot No. 5, 9th Street, Lakshminagar East, West Tambaram, Chennai - 601 045. Ph : 644-22221218.

✦ வடமார், செமந்தியம், சித்திரம்-4 (திருகணிதப்படி) 25/176/எம்.காம்., 10,000/- திருப்பூரில் கம்பெனரில் மேலும் மனிதாப்துதரமிய விவரம் துவம் உதர வாராக்கு படித்த பெண் தேவை ஆர். செம்பு, எ-58, சேது தெரு. காமராஜ் நகர், சென்னைமியில், குப்பாக்காரம் : 612 002 டிபென் : 9435-2442802 செல் : 9842518701

✦ Iyer, Brahacharanam, Sankruthi, Jyasta, 26, 42, Private Company employee (Legal Officer, Insurance) seeks alliance from educated/employed girl (useless divorcee/old) G. Ramach, 103, Hind Avenue, Banu Nagar, Ambattur. Ph: 24440168.

✦ Iyer, Vadama, Kountiya, Pooram, 38, 168, B.Com., Accountant, Seeks graduate employed girl. Reply Natarajan P.K., 1/8, Pravasamgaru Street, Vijayalakshminagar, Ambattur, Chennai - 33. Contact : Mrs. Senthilakshmi, Mylapore. Ph : 24972380.

சிறப்பு அறிவிப்பு :

இந்த இதழின் திருமண மலர் பகுதியில் சில விளம்பரங்கள், வண்ணத்தில் வெளிவந்திருப்பதைக் கவனவாம். இது போல் தங்களுக்குடைய விளம்பரத்தையும் "சுதந்திரம்" செய்ய விரும்பு வோர், வழக்கமான கட்டணத் தொகை ரூ. 400/-டன் கூடுதலாக ரூ. 100/- செலுத்தி பயன் பெறலாம்.

- பதிப்பாளியர்.

✦ Vadaganai, Haritham, 37. 6.3", 8-Cor., Uthiradam, Pvt. Firm, Chennai, Rs. 6000- seeks graduate girls preferably working in Chennai. Kahl no bar. T. Narayanan, 18, III Street, IV Cross, Solva Nagar, Trichy - 1. Phone : 3481356.

✦ சென்னை - ஸ்ரீபுரம், 35. 172, எம்.எம்., நளியர், 10,000/- ஆதரையும், பள்ளி, நடுத்த இதே இள யணயகர் தேவை. உட்கிரிவு எம்மதம். ஆர். மெய்கச்சாரி, 21, நேடேன் தகர், திருப்பாதிப்பேட்டை, கடலூர் - 607 003 டிபேன் : 224588.

✦ Vadama, Eriyatham, Uthiradam, Sep 71, Consultant also, Pursuing Masters at National Law School, Bangalore. Seeker broad-minded, employed girl. Photo returnable. R. Subramaniam, 129, Sunder Nagar, Chennai - 600 027.

✦ இராமவர் கடமார், சங்கிருதி பூம் III/ 187/D.T.58/தேவையம் ஆசிரியர், 8000/- நயிந்தாடு அரக ஊட்டி ஒன்றிய ஆரம்ப பள்ளி திண்டிவனம் டட்டம் மகாபென் தேவை. வி. தரையாஜகர், குடியு பெந்த ஆசிரி யர், 22, 3வது தெரு, கோத்திராராபுரம், கூடுவாதுமேல் - 603 207.

✦ Iyer, Vadomal, Kanchiham, Swathi Buddha Isathakam, only son, 16.12.44, 178, DME, Asst. Man- ager, Hero Honda 48,000 p.m. seeks Homely slim girl from respectable family. Send Horoscope R. Krishnan, G-111, Qn.Pi. South City-4, Gurgaon-122 102 (Near Delhi) Ph : 0124-2219405.

✦ Iyer, Brahmacharanam, Sathayam, Koundinya Gathram, 1968, 5.6, Idr, D.C.E. 1988 p.m. Own Business, seeks employed/unemployed girl. Subject no bar. R. Gopalakrishnan, 16, Perumal Sannathi St., Nagera. Ph : 221366

✦ Tamil Vadomal, Naliduvakanyapo Gathram, Aawini, 26 years, B.Sc., (Electronics) MBA, 179cm, employed Puna. Contact : Jayaraman, Flat 21, Anuradha Complex, Bhupathi Road, Kichee, Pune - 411 020. Phone : 0205018701.

✦ Iyer, Brahmacharanam, Koundiyam, 36.19.74, Aawini, Clerk, Ropes, Bank, Trichy, III. 7886 per- manent, youngest son, Healthy Poles 3 years ago left leg can walk travel, look after independently without callipers. R. Lakshmi, OI, Shankar Abodes Crown 1st Floor, Sankarapillai Road, Trichy - 1. 0421-2718264.

✦ ஐயர், வடமார், சங்கிருதி, சித்திரம், 33. (C.A.I.C.W.A) ஊட்டாளி வேலை, இந்தே இளத் திக் குடும்பப்பாக்கான பத்த பென் தேவை S. Mahalakshmi, 26, 12th Cross, Gopal Nagar Estate, Madurai - 16.

✦ ஐயர், சென்னைக்குய கோத்திரம், பூம், 34. 3.8. பாங்கில் பணியுறும் கையாணுக்கு குடும்பப் பாக்கான பென் தேவை சளிப திருமணம். Mrs. Kanchana Ganesh, CC/1116 Palasa Road, Slayatham Parambu, Kachi-662 002 Ph : 9484. 3329414

✦ இராமவர் கடமார், 35/100 உத்த டட்டம்-1, சங்கிருதி கோத்திரம், பாங்கு டிரேர், 15,000/- வேலையிழைகள்/இல்வாத டட்டாரி மணமகர் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஏ. வங்கிநாராயணன், 113, 'ஸ்ரீரவி' அக்ரஹாரம், திருமாவிலை டட்டம், ஷூர் - 628 003. டிபேன் : 2043205

✦ துருவ வெள்ளாளர், 32, 5.7", விசயம், பிரிஸ்கரி, டி.எம்.எம். (எம்.பி.டி) ரூ. 3000/- மாதிதம், புகளிய, பச்சோலட் அஸ்க்டெண்ட், யணயாணுக்கு திரந்தா வேலையுள்ள பென் தேவை உட்கிரிவுகள் எம்மதம் வி வேங்குமேல், தெ.8/3 கரையாஜகர் முதல் தெரு. கரையாஜகர் தகர், தாகந்தேவரி, குடியேம்பேட்டை, சென்னை - 44

மணமகள் தேவை

✦ Iyer, Vadomal, Haritha, Thiruvananthapuram, employed MBA Citizen 16/2/Born 9.12.1964 Legal Divorcee No other remarriages, very fair, seeks groom. Subjects no bar. Reply Box No. 28396

✦ Telugu Iyer girl, Sandilyam, Ponnadam, 30/3.1", Central Government Officer, seeks suitable groom. Language/Subjects no bar. Box No. 28397

✦ North Arcot, Vadama, Haritha, Thiruvanchirai-II, 32. 5.1" B.Cam., (MCA Correspondence) Unemployed, Distinct Iyannam, Ragu, More 2nd, Moon 7th, Kothu 6th, girl seeks P.G. Qualified, employed boy with equal detham from decent family. Box No. 28398

✦ Brahmacharanam, Koundiyam, Krichigal, Nisham, 1977, 155cm, Pretty, Doing M.A., Uncommuted, Legal Divorcee, Separated Same day, working pri-

with modern outlook, tasks well placed, professionally qualified, (SE/10/102A, 102A) groom, age upto 70 Contact No. 044-22160000 (after 5.00 p.m.) Box No. 10421

• **type:** Brahmacharanam, Santhathi Vasthayan, B.Com., ACS, 34:55/10,000 Company Secretary in Public Ltd Channel (aka) BU/AC/AC/1C/000, growth settled in Channel below 30 years. Contact with Bio-don/Horoscope to Box No. 10422

• **Ruthie Vetter**, Thirteenth, 34 years, 1-62 cm.,
fair, brown-haired, G.H.A. (H.Care) girl marks ap-
plied, well scented Arrington's Cream with clean
habits Contact 844-5739/00;
carrie@rediffmail.com. Box No. 10022

• Igor Vashina, Bioradrajov, Chisinau, 23/107, 45m, good-looking gal & Tech employed Wipro, seeks professionals below 35 5'10/10 & 140 P&B, (with B.E.) employed India/Abroad Vashina/ Vashina Southwestern Asian & East M. tech

✶ **Koushik Gouthray, Vadavai (Kerala Brahmin)**
 clear-headed, good-looking, 37 years with 1'4"ht,
 is looking for a post graduate/well employed bride-
 groom. Contact: Mr R V Subramanian, Phone :
 0431-3701800. Box No. 12419

● **Tarvit** hyungs, Srisomean, Moom, 31 years, 5'6", only daughter (father recently expired)
 ● **Cam**, (CWR, CA)B, Bank Officer with Computer Knowledge seeks Mumbai settled, decently employed, Tarvit/Myrtle/Kennedy Brahmins groom.
 Box No. 18435

[illegible]

◆ Iyer Vathimal, Bharathwajan, Thiruvananthapuram, Pin 75, 141, MCA Software Engineer, Chennai, skills suitable well employed professional below 32 Software on base email from iyer@mad.net Son Hm. 28028

◆ Tamil lang. Brahacharanam, Adhyaya, Sadhayan, Sarvala in Feb place. 27 01 1981, 5 01", @ Cate., (MFM); (MCA, low, employed gov. sector suitable box No. 22 26479 (after 6 pm) Box No. 26429

* 1967, Vadavai, Rameswaram, Uttarakashi, B.A. PGDCA, Dip. Tax 1978, I.C.T. Resh. group densely employed within 39 years Omeraga/Vig. warty octopus See No 20420

• Wanted suitable non-heavies groom for tall Midwestern Canadian Content educated producer (Punk): PMD (NWT, Canada) presently well employed in Australia 36/175cm/187lb Contact with heresagec inc-don't include details Please (344)3487 1307 See too 34431

*¹ Iyer, Vadomal, Sharadwanjam, Poonadim,
633 47. SE, employed in Chennai, India, prof.

usually spelled Gey. Phone 64612 224119, 24
Hastings Robinson, 49/51, Big Street,
Vancouver, B.C. 619 662

உறுப்பினர், பிரதமர் அலுவலகம், உத்தரவிட்ட
திகதி, பி.சி.டி 24. 127 செ.பி., பெங்களூரு
அரசாங்கமன்றம் திருவள்ளூரில் பணிபுரிந்து
பொருத்தமான அரசு வேலை, உட்பிரிவுகள்
மத்திய உறுப்பு கையாள். 230, திருவள்ளூர்
திருவள்ளூர் அரசாங்கம் 230 230 24175.
212622 24434 24622

• **Murphy** **pat.** age 34. **Kearnsville, B. Utah**, (filipino) working as **Student Lecturer in Sport Engineering College, Trinidad**. **Mother Accounts Officer in Central Govt. Public Relations Dept.** **Spoken** **qualified employed by substate. B.C. as her** **Contact 0471 310384 P. Summingham.** **"Shirley" T.C. 0471 128 Fairview, Birmingham, Pennsylvania (on) Trinidad - 005 013.**

Dr. Varin Chatterji, 34, 116, M.Sc., CCA Computer, 3000, Asotin, Lecturer, Well Prepared for jobs some cases, well employed Doctor-Engineer Lecturer green, Apply with heretofore M. Rama. C/o A.E. Athmanathan, Muddasham Street, Sharmapur, Ph: 94343-342915

[illegible]

Dr. Iyer Vedamaj. Sundaraya, Swathi, 74A B Rd.,
10, 6th Flr. Res. seeks well educated and employed
groom, Widower with Children preferred P
Sambana Krishnan, AC 31, P&T Quarters, Vysar
Nagar, Chennai - 600 070. Ph : 355 3047.

◆ **Madhwa, Dhanattu, Marathi, Vishwamitra.** **Phosam, 29, 151 cm.** Graduate, working Central Govt. Mumbai seeks suitable groom. Reply with photo (Reasonable) Vamankash, 16/104 [at Seelinger, Phosam West, Phosam] - 02 Ph-(211)-156/1563

Dr. Madhwa, Deshpande, Marathi, Vishwamitra.
Puneryan, 33 years, 180 cms. Post-graduate LL.B.
Mumbai took suitable groom. Busy with phone
(Bhatnagar) Vankar. 10/10. Ja: Sastri Nagar.
Pudum West, Mumbai: 22 Ph: (022) 15613052

© Iyer, Vadivel, Kothiyala, Amthara, 20197
very fair, 4.5 ft., (Phd) girl more professionally
qualified well settled India/Abroad age below
18. K. Mathurathman, No. 7, Kovvur Nagar,
1st Cross, Arinjapur - 611 704 Ph-04220-222161.

[illegible]

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்யவர்களின் ஈகையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகன் அம்மது மணமகன் பத்திய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரகடிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்கள் என்று தவிர்ப்பட்ட முறையில் விரைந்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

• **மதிப்பாளர், மங்கைமலர், சென்னை 600 087**

+ Iyer, Brahacharanam, Santhi, Kottai-1, 26 years, 5.5", (MBA) Good looking, only daughter, seeks suitable groom. Subject no bar. Ph : 14700534. N. Ramanathan, 37/18 Veerasamy St., West Mambalam, Chennai - 600 033.

+ தாயுடன் வாலும் தங்க குணமுள்ள பெண், உடவுள் பத்தி, சிகப்பு, அழகமானவர், 33/5.3 B.A. Discontinua, Puz. Concern, எதிர்பார்ப்புகள் இல்லாதவர்கள் தள்ளாக செட்டில் ஆகவார்கள். முதலியார்கள். Photo, Bio-dataவுடன் விண்ணப் பிக்கவும். Lalithamma, Sri Indira Shelters D.No.2-1-337/2 Nallakunta, Hyderabad - 44.

+ Kesinjinadu, Kivatsam, Ayllyam, M.A., 29 years, 5', Teacher, Private School, Legally, Divorced no remarriage, Rs. 1000/-p.m. Widowers, Divorced person they contact : S. Venkatasubramanian, 75 1st Cross, K.V.S. Nagar, Sangundhapuram p.m. Karur - 629 002. Ph : 231883, S.N.B.

+ இயர், அட்டைமாரும், வாதுவம், பூரட்டம், 33 வயது, 5.2", எங்கும். படித்த சென்னைக்கு.

தகுந்த தல்வ வேலையிலுள்ள ஊழல்கள் தேவை. உட்பிரிவு சம்பந்தம். ஆர். விருத்தா லுரித்தி, எண்:11/61 2-ம் குறுக்குத் தெரு. டி.பி.எஸ். தகவ், தஞ்சாவூர்-7. போன் : 9894218503.

+ செனராசுபுரம், மார்க்கண்டேய கோத்திரம், பூட்டாதி, கும்ப ராசி, வயது 32, நம்பாக்கம் அணுபின் நிலையத்தில் ஸ்டெனோகிராபு மத்திய அரசு வேலையில் இருக்கும் பெண்ணிற்கு செனராசுபுரம் வகுப்பைச் சேர்ந்த செக்கை அதன் சற்றுப்பற்றத்தில் வேலை பார்க்கும் நகுதியுடைய மணமகன் தேவை. என்.கே. குருமுர்த்தி, மீனாட் எண் 2114, சீக்கஸ்புரம் ஹவுஸில் போட்டு, மதுரை - 12.

+ Iyer, Ashtasastaram, Vadhoolum, Truvayonam, B.Com., M.B.A, 30.4.1979, 158cms, Lecturer Puz. College, seeks professionally qualified well employed bridegroom. Subject no bar. G. Rajeswari, 10, Sappani Koll Lane, Tallakulam, Madurai - 621 601. Ph : 0452-2452793

மங்கைமலர்

திருமண மலர்
பலவுடைத்தாக்கிய படியாக!



தொடர்பு - கிடைக்கும்:

எங்கள் மங்கைமலர் ஏற்ற நல்ல மண-மணவாழ் தகுந்ததென உதவிய 'மங்கைமலர்' தரும் மலர்மலர் மங்கைமலர் மலருக்கு தள்ளிப்பந்த தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். இதுமேல் எல்லோருக்கும் எல்லாவும் மலர் ஒரு 'மலர்' 12 மலர்மலர், 'மலர்' 12 மலர்மலர், 'மலர்' 12 மலர்மலர். அங்கு இவ்வளவு வேண்டுகிறோம்.

திருமண மலர்
ஆர். மங்கைமலர்



திருமண மலர்
ஆர். மங்கைமலர்
மேலும் - 35

மணமகர்களுக்கு எங்களுக்கு நல் வாழ்த்துக்கள்! தெரிவிக்க தீர்க்கவும்
திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்து மணமகர்களை!

'திருமண மலர்' பகுதியில் விளம்பரம் செய்து அனைத்து:

மலர்மலர், திருமண மலர் பகுதி, கங்கி பிழைப்பை 47-N.P., திருமணமலர் தெரு மலர், மலர்மலர், மலர்மலர் - 37 தெருமலர் 22345622/23/24 தெருமலர்: 044-2234 562
மலர்மலர் மலர் இலாபமே முடியும் www.mangayarnalarnline.com

மாடுலர் கிச்சனா விலை எக்கச்சக்கம்னு யார் சொன்னது ?



ரூ. 12,350/- முதல்
வாதிக்கு ஏற்ற விலைமிகை,
தேவைவந்தேற்றவாறு
கிச்சன் அமைப்புகளை
செய்து கொள்ளலாம்.

- எமது நிபுணர்கள் உங்கள் இல்லத்திற்கு வந்து, இலவசமாக உங்களது சமையலறைக்கு ஏற்றவாறு அமைப்புகளை சிபாரிசு செய்வார்கள்.
- ஒரே மையத்தில் மொத்தப் பணத்தையும் செலவுழிக்காமல், பகுதி பகுதியாகவும் அமைப்புகளை செய்துக் கொள்ளலாம்.
- பளமைய கிச்சன்களையும் பூப்பித்து தருகிறோம்.
- எமது றேகாரும்பளில் பலவித கிச்சன்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றின் தரத்தையும், தேற்றியவை அமைப்பையும் நேரில் காண்டு அறியலாம்.

நீங்கள் தமிழ்நாட்டில் எங்கிருந்தாலும் :

- இலவச ஆலோசனை • இலவச டெலிவரி
- இலவச Installation

- Water and Scratch-resistant European raw materials
- Corrosion-resistant German Hardware
- Manufactured with German Machines in Chennai
- Prompt and efficient after-sales service



ஜெயபாரதம் பர்னிசர் & அப்லயன்ஸஸ் ப்ராவேட் லிமிடெட்

• **அலையர் :** (மஸ் மெத்துவனா அருகிய) பஸ்ஸு ரூம் 47, 1 வது பிளெய் லேடு, கந்தி நகர, அலையர், சென்னை - 600 020. ஃ - 2440 5120, 5211 7867

• **அலையர் நகர் :** (ஹவுஸ் வித்தியாசம் வீதி) பூப்பாண்டி 73, 4வது அலையர், அலையர் நகர், சென்னை - 600 083. ஃ - 2371 2492, 5203 3202

• **அலையர் நகர் :** (அலையர் நகர் கிளப் அருகிய) W-105, 2வது அலையர், அலையர் நகர், சென்னை - 600 046. ஃ - 2622 3377, 5210 3986

• **இலவச டெலிவரி :** 18, இலவச டெலிவரி, தென்மேற்கு, இலவச டெலிவரி, சென்னை - 600 024. ஃ - 2813 1384, 2813 2403 e-mail : jfa@vsnl.com

We also undertake all types of interior woodwork

JFA-180

தமிழகத்தின் மாபெரும் ஜவுளி சாம்ராஜ்யம்!

மட்டு முகாமுத்தி | தேவலி மைலவை
சட்டைக் குட்டை | செருமிகள்
குழிற் போட்டிகள் | போட்டிச் சட்டை
காத்தாணி | பைகளிடுகி



தி சென்னை சिल्कஸ்®

23, உஸ்மான் ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 17. டி: 24310888

55B - 56D, ஒப்பனக்கா வீதி, கோயமுத்தூர் - 1 டி: 2391555

74, பூது மார்க்கெட் வீதி திருப்பூர் - 4 டி: 2242888

85-A, R.K.V. ரோடு, ராஜேடு 1 டி: 2213270

மங்கையர் மலர்



நல்லிக்கும்
அப்பால்...



ஆண்டு.மலர்

இரட்டைச் சிறப்பிதழ் - II

பிப்ரவரி 2004 இதழுடன் இணைப்பு

**நீங்கள் எவ்வென்றும் வங்க விரும்பும் நுகைகளை
KBL ஸ்வர்ண நிதி தங்க வோன் திட்டத்தில் வங்குங்கள்**



சிறப்பு அம்சங்கள்:

- பேரவை பரிசீலனாவுட்ப விதத்தில் பண வரவுகளுக்கும் இயங்குதல்களுக்கும் இடமிடம் உடனடிதும்.
- குறைந்தபட்சம் ரூ.10,000 மற்றும் அதிகப்படம் ரூ.3 லட்சம் வரை விகிதம்.
- வருடாந்திர வட்டி 11% வட்டி விகிதம்.
- முன்கூட்டி திரும்பியாகியிருந்தும் எளிதான முறையில் திரும்பி விடலாம்.
- தீர்மான வரம்பில் உபத்தேச வட்டி வட்டி வட்டி வட்டி.
- தொகையை மாதாந்திர தவணை முறையில் அல்லது கூட சிபிஎல் ஒரே தவணை வட்டி மீதமுள்ளவோ திரும்பிக் கொடுக்கலாம்.
- பெறு கூடு இயல்பு.



**KBL முதியோர் குடிமகன் திட்டத்தில் முதலீடு செய்து பிற
சந்தவககளுடன் கூடுதலாக 1 சதவீதம் பெறுங்கள்**

தேவதாஸ் நிர்வாகத்தால் உடனடி திட்டம் உடனடி திட்டம் திட்டம் திட்டம் திட்டம் திட்டம்



Kamataka Bank Ltd.
Your Family Bank. Across India.

Head office: Mangalore - 575 002

E-mail: info@kblbank.com / Visit us at: www.kblbank.com



பெண்துறவினா?

'என்ன இருந்தாலும் பெண்துறவினா?' என்று பெண்களையெல்லாம் இயல்பாக எடுத்துக் கொள்ளும்படியாகச் சமூகத்தின் எல்லாது துறைகளிலும் பெண்களுக்கு முக்கியத்துவம் மறுக்கப்படும். நியாயங்கள் நிராகரிக்கப்படும். சமூகநியம் சமத்துவமும் இழக்கப்படும். எந்தெந்த நிலைமையுடைய புராண இதிகாச காலத்திலிருந்து இன்றைக்குக் குழந்தைத் திருமணத்திற்குத் தடுக்க முன்னித்த துறையாகவே ஊர்ப் பெரியதனக்காரர்களால் பாலியல் வலையுறை என்ற 'தாண்டவம்'க்குள்ளாகி, உச்சத்திடைத்தெளிவில் மீடல் முறை மீறி செய்து வர இரு தீர்ப்பிற்காகக் காத் திருக்கும் ராஜ்யமுகவரது கிராம பேஷுமி பன்னாசி பாஷமீதே வரை ஒரு துர் நடபுகமாக நடத்திக் கூட்டி வருகிறார், கரநாடக மாநிலத்து ஸ்கூலி சந்திரசேகர்.

'ஒரெண்ணு அல்லவே' (பெண் அல்லவா) என்ற கவலையில் கூண்டத்திலூர், 'ஜஸ்ட் எ ஷான்' என்று ஆங்கிலத்திலுமாக

தூறு தடவையுக்குறும். மேலாக இந்த ஒரு தபா நாடகத்தையே தா'னே எல்லாம் பாதிரும் கவாகவும் மின்னல் வேகத்தில் மாறி மாறி நடத்திக் கூட்டி பார்வையாளர்களைப் பிரமிக்க வைக்கும் ஸ்கூலி சந்திரசேகர், பெண்களுடைய புகாரி கல்லூரி ஒன்றில் ஆங்கிலப் பேராசிரியராகக் கடந்த இருபத்தைந்து ஆண்டுகளாகப் பணியாற்றி வரும் கவலையாளும் கூட. 'செஞ்செவியை மண்ண வாகுறக்கு எப்பாடிக் கறமிக்க வேண்டுமென்று பரிந்துறுவிப்பதற்கென்றே மிகாகோவில் தடந்த் புகாரி முகாமில் பங்கேற்றுத் திரும்பியவர், இவர்.

கரநாடக மாநிலத்தின் தொடக்கக் கல்வித் துறை அமைச்சரான பேராசிரியர் சந்திரசேகரின் மனைவிதான் ஸ்கூலி. ஆனால் 'அமைச்சரின் மனைவி' என்று

தான் அதிமுகப்படுத்தப்படுவதை அறவே
தவிர்த்த விரும்புகிறார் இவர்.

இதற்கு ஏற்ப இவரது பங்குக் செலவாற்றலும் அமைந்து விட்டிருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. நிறித்து நாளிதழின் நாடாவிமாசகர், தற்காலக் கண்ணடப் பஸுப்பீஸ்க் கியங்களை ஆங்கிலத்தில் அளக்கும் மொழி பெயர்ப்பாளர், கண்ணடத் தொலைக்காட்சித் தொடர்களிலும், திரைப்படங்களிலும் முக்கிய கதாபாத்திரங்களை ஏற்று சிறந்த நடிகைக்கான விருது பெற்ற குளச்சித்திரக் கலையூர், அரசியல் - சமூகப் பிரச்சினைகளை மக்கள் கவனத்திற்குக் கொண்டு வரும் பொழுட்டு நாடக மேஸ்டையையும் தீனது நடப்பாற்றலையும் பயன்படுத்தும் நடிகை என இவர் இயங்கும் தளங்கள் மிகப் பலவாக உள்ளன.

வங்கியைத் திரைகளின் நாடக மெடை அனுபவம் முப்பது ஆண்டுகளைக் கடந்து நெருக்கடி நிலையின் போது சிதைப்பட்டு சிதையிலேயே உயிரையும் இழந்த ஸ்தேச வதா ரெட்டியாக தடித்தவர் வங்கியி் (கள் னடத் திரைப்படில் பெரும் திருப்பத்தைத் தோத்துவித்த 'சமஸ்கார' திரைப்படத்தில் விகிற் கர்நாடுடன் இணைந்து தடித்தவர் ஸ்தேசவதா ரெட்டி இவருடைய கணவர் பட்டாபிராம ரெட்டியான் 'சமஸ்கார'வைத் தயாரித்தவர். நெருக்கடி நிலையின் போது

ஸ்தேசஸ்தாயும், பட்டாபிராம ரெட்டியும் அதனை எதிர்த்துப் பிரசாரம் செய்தனர். தளபமஹைவாக இருந்த நெருக்கடி, நிலை எதிர்ப்பாளர்களுக்குப் புகலிடம் கொடுத்த தந்தகார ஸ்தேசஸ்தா கைது செய்து சிறை பிடிவாடக்கப்பட்டார். சரியான கவனிப்பு இல்லாததால் சிறைப்பேயே நோய்யாய்வுப் பட்டு, இறந்தும் போனார் ஸ்தேசஸ்தா.

கல்லூரியிப் பேராசிரியையாகப் பொறுப்
பெற்ற பிறகும் நடப்பைப் தொடர்ந்தார்.
லக்ஷ்மி. கன்னட நாடகக் குழுப் இதற்கு
முற்றிலும் சாதகமாகவே இருந்தது. ஏனெ
னில் கன்னட நாடக இயக்கத்தைத் தொடர்
கத்திலிருந்தே முன்னெடுத்துச் சென்றவர்கள்
கல்லூரியிப் பேராசிரியர்கள்தாம். அந்நாள்
நான் கன்னட நாடகங்கள் பெரும்பாலும்
சென்றும் பொழுதுபோக்காகவோ, நகைச்
காவை எழுத பெயரிடாது அபத்திக
ளாகவோ இயல்பாய் தீவிரத் தன்மையுடன்
அமைகின்றன.

சுரீப காலமாகத்தான் இவர் நாடகம்
களைத் தயாரித்து ஒரு நபர் நாடகமாகத்
தானே எல்லாப் பாத்திரங்களையும் ஏற்று
நடித்து வருகிறார். ஆசிரியர் பணி,
தொலைக்காட்சித் தொடர்களிலும் தீவரப்
படங்கலிலும் நடிக்கும் வாய்ப்பு, குடும்பப்
பொறுப்பு, தாளிதழூக்கான நாடக விமர்சனக்
கட்டுரைகளைத் தொடர்ந்து எழுதியாக
வேண்டிய கட்டாயம் எனப் பலவாறாக
இயங்க வேண்டியிருப்பதால் பிறகுடன்
சேர்ந்து ஏதேனுமொரு கதாபாத்திரத்தை
ஏற்று நாடக மேடை ஏறுவதில் சிக்கல்
ஏற்பட்டதால் தான் மட்டுமே எல்லாப்
பாத்திரங்களையும் ஏற்று நடிக்கும் ஒரு நபர்
நாடகத்தை மேடையேற்றத் தொடங்கிய
தாகக் கூறுகிறார் கங்குலி.

இவரது 'பெண் அல்லவா' ஒரு தபர் நாடகம் வழக்கமான நாடகங்களிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டிருக்கிறது. வீட்டு வேலைகளை அவசர அவசரமாக முடித்துக் கொண்டு அலுவலகத்திற்கும் செல்ல வேண்டிய பெண்மணிபாகத் தோன்றும் வகை, பெண்கள் இவ்வாறு இருதலைக் கொள்ளிகளாக இயங்க வேண்டியிருப்பது குறித்து அங்கலாய்க்கத் தொடங்கி, புரண இதிகாச காலத்திலிருந்து இன்று வரை பெண்களின் நிலைமை இப்படித்தான் இருப்பதாக ஒவ்வொரு கதாபாத்திரமாக

தமிழ் மொழி
தமிழ் மொழி உலகமே எல்லாம் உயர்ந்த
உறக்கம், உழைப்பு, உடலுறவு
என்னாம் என்ற ஐந்தையும்
அடைபிடிப்படுத்தவே,
மினிகயாகவோ அல்லது
முரணாகவோ உபயோகிக்கக்
கூடாது.
- வேதாந்தி மகரிஷி
தமிழ் - திருவள்ளி சிவகுமார்

மாறி நடித்துக் காட்டுகிறார்.

வழுக்கட்டாயமாக உடன்கட்டை ஏற்றுப் பட்டு 'ஸ்திமாதா'வாக மாற்றப்பட்ட ரூபக்கள்வர், குழந்தைத் திருமணத்தைத் தடுக்க முற்பட்டு அதற்கு விளையாடத் தன்மாணத்தையே கொடுக்க நேர்ந்த பள்ளவாரி ஆகிய சமீபகாலத்துச் செய்திகளையும் நடித்துக் காட்டுகிறார்.

கிராமசேவகி பள்ளவாரி ஒரு வயதுக் குழந்தையாக இருக்கும்போதே திருமணம் செய்விக்கப்பட்டு, பொம்மை எவதது விளையாடும் பருவத்தில் தாயாகவும் ஆக்கப்பட்டவர். பள்ளவாரிக்குப் பிறந்த பெண்ணும் பள்ளவாரியின் மாமனாரால் வழுக்கட்டாயமாகக் குழந்தைப் பருவத்திலேயே திருமணம் செய்விக்கப்பட்டாள். இந்த நேரடிப் பாதிப்பின் காரணமாகவே பள்ளவாரி தன் கிராமத்தில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட குழந்தைத் திருமணத்தைத் தடுக்க முனைந்து அதற்குத் தண்டன வாகப் பாலியல் வன்முறைக்குப் பரியாரார், தன்னை இவ்வாறு கொடுமைப்படுத்தியவர்கள் மீது பள்ளவாரி கொடுத்த வழக்கைப் போதிய சாட்சியங்கள் இல்லை எனக் கூறி உயர்நீதிமன்றம் தள்ளுபடி செய்து விட்டது.

மகனார் நல அமைப்புகள் சிலவற்றின் துணையோடு உயர்நீதிமன்றத் தீர்ப்பை எதிர்த்து உச்சநீதிமன்றம் சென்றுள்ள பள்ளவாரி, நீதி கேட்டு அளவுக்கழிவதை லக்ஷ்மி சந்திரசேகர் நடித்துக் காட்டும்

போது, நிச்சயமாகப் பார்வையாளர்களுக்கு ரத்தம் கொதிக்கத் தொடங்கி விடும்.

இளம் வயதிலேயே திருமணம் செய்விக்கப்பட்டு, விதவைக் கோலமும் பூண நேரிடும் பெண்கள் வாழ்க்கையைத் தொலைத்து விட்டு, அதன் காரணமாகவே மன உளைச்சலுக்குள்ளாகி, கலகலப்பாக இருக்கும் இளம்பெண்கள் மீது அடக்கமில்லாத எள எரிந்து விழுவதும் அவர்களுக்குக் கட்டுப் பாடுகளை விதிப்பதுமாகப் பெண்களே பெண்களுக்கு எதிரிகளாகிப் போவதையும் தனது 'பெண் அல்லவா' நாடகத்தில் விவரிக்கிறார், லக்ஷ்மி. இதனாக முதிர்ந்த விதவையாக ஒரு முகமூடியின் துணை உடன் நடித்துக் காட்டுகிறார்.

"கணவன் மனைவி இருவரும் சம அந்தஸ்துள்ள தன்மையினராகப் பழகி, அவரவர் தனித்தன்மைகளை அங்கீகரிப்பதோடு அளவ விசரிப்பதற்கு ஒழுங்குக்கொடுவர் உறுதுணையாக இருந்தாலே போதும்; சம கத்தில் பெண்களின் கவுரவம் தாளாக உயர்ந்து விடும்" என்பதோர், லக்ஷ்மி சந்திர சேகர், தனது இல்லற வாழ்வையே இதற் கொரு எடுத்துக்காட்டாகக் கூறும் லக்ஷ்மி, தன் கணவர் ஒரு தல்ல தன்பராக, தனது தனித்தன்மைகளை அங்கீகரித்து, கதந்திர மாக இயங்கத் துணை நிற்பதால்தான் வயது ஐம்பதைக் கடந்த பிறகும் தன்னால் உற்சா கத்துடன் பல்வேறு தனங்களிலும் செயல் பட முடிவிறது என்பதோர்.

எளிதில் மனப்பாடம் செய்ய...



ஆடியோ கேட்களில் குழந்தைகள் மனனம் செய்ய வேண்டிய வாய்ப்பாடுகள், ஃபார்முலாக் களை அவர்களையே சொல்ல வைத்து ரிக்கார்ட் செய்யவும்.

இதை அடிக்கடி போட்டாலேயே போதும். அவர்கள் காது வழியாய்ச் சென்று மனத்தில் அமுத் தப் பதிந்து விடும் இப் பாடல்கள்.

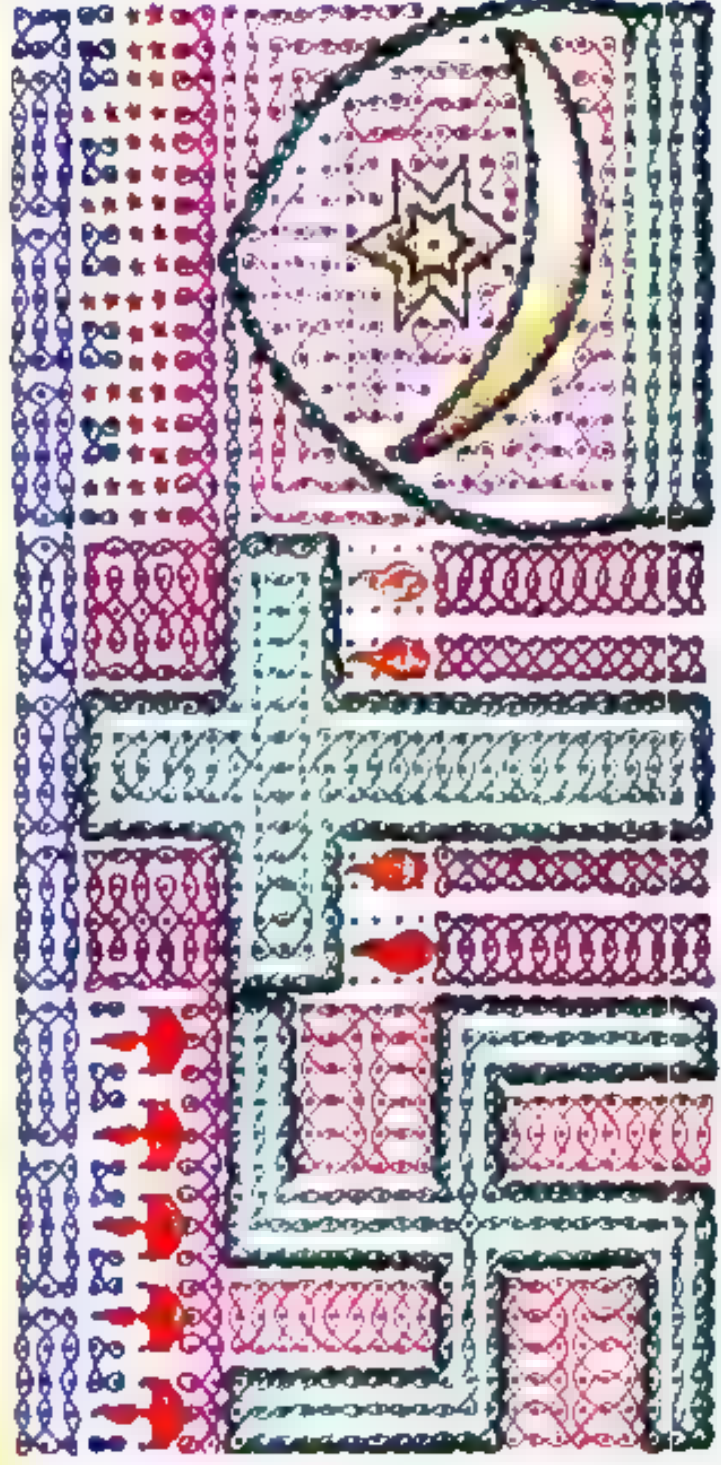
சினிமாப் பாடல்கள் கேட்டுக் கேட்டே

பதிவதில்லையா அதே முறைதான்!

- உஷா

முதுநல்லிணக்கக் கோலம்!

- மீனா ஹரிஹரன்



டாக்டர். கோதைநாயகி (குழந்தை தல மருத்துவர்)

சில நாய்மர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு மீன் எண்ணெய் என்று சொல்லப்படும் ஸைட்டமின் 'ஏ' மாத்திரைகளை கண் புரளவைக்கு நல்வது என்று தாய்களை கடைகளில் வாங்கி ஆர்வ மிகுதியில் அளவுக்கு அதிகமாகத் திவசரி கொடுப்பது உண்டு.

இவ்வாறு அன்றாடம் கொடுக்கப்படும் மாத்திரைகள் குழந்தைகளுக்கு குறிப்பாக பள்ளி செல்லும் வயதுள்ள குழுவர் குழுவியர்க்குத் தீவாக தலைவலி மற்றும் வாத்தி ஏற்படுத்தும். இதற்காக கண் பரிசோதனையில் ஆரம்பித்து 'ஸ்கேன்' வரைக்கும் பரிசோதனை செய்கின்ற பெற்றோர்களைப் பார்த்துள்ளேன். எல்லாம் நாய்மலாகவே இருக்கும். ஆவால் தலைவலி தீராது.

இதற்குக் காரணம், 'ஸைட்டமின் ஏ' மாத்திரைகள் மூளையில் கட்டி இவ்வாய்வேயே, கட்டி இருப்பது போன்ற ஒரு நிலைமையை ஏற்படுத்திவிடும். 'ஸ்டோட்டியம் செரிபிரை' (Pseudo tumour cerebri) என்று



இதற்குப் பெயர்.

புரியும்படி சொல்லுதாளால் இதை ஒருவிதமான 'தலைக்கண்' என்றும் சொல்லலாம். இதை விசாரித்துக் கண்டறித்து, ஸைட்டமின் 'ஏ' மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதை நிறுத்தி விட்டாலே, இந்த உபாதைகளில் இருந்து உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

ஒரு பக்கம் பார்த்தால், 'ஸைட்டமின் ஏ' குறைபாடு இருக்கும் குழந்தைகள் கண்

பார்வைபை இழந்து விடக்கூடிய நிலைமையும் இருக்கிறது. மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற்றுத் தேவையான அளவே உட்கொள்ள வேண்டும். 'அளவுக்கு மீறினால் அமுதமும் தஞ்சை' என்பது 'ஸைட்டமின் ஏ' மாத்திரைக்கே பொருத்தும்.

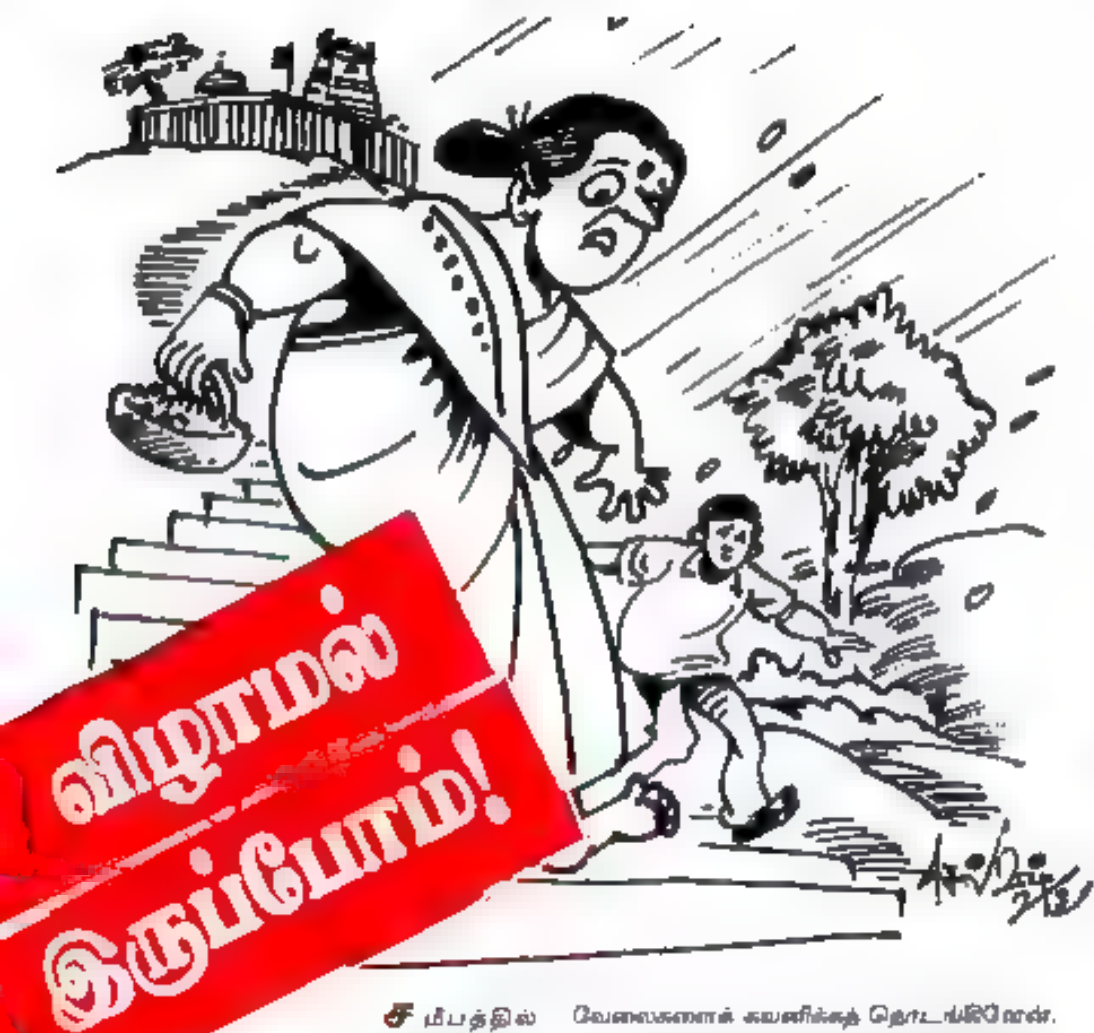
இதே போல், கருவுற்ற ஆரம்ப நிலையில் இருக்கும் பெண்கள் ஆர்வ மிகுதியில் ஸைட்டமின் 'ஏ' மாத்திரைகளை அதிகம் உட்கொண்டாலும் குழந்தைகள் குறைபாடுகளுடன் பிறக்கவும் வாய்ப்பு உள்ளது.

பால், மூட்டை, பச்சைக் காய்கறிகள், குறிப்பாக மஞ்சள் நிறக் காய்கறிகளான கேரட், வெப்ப பூசணி, பப்பாளிப்பழம், மாம்பழம் இவற்றில் மலிந்துள்ள ஸைட்டமின் ஏ எவ்வளவு உட்கொண்டாலும், இந்த 'தலைக்கண்' விளைவுகள் ஏற்படாது.



குழந்தைகளுக்குத்
'தலைக்கண்மா?'





சீ மீபத்தில்

ஒரு 'ஜோக்' பார்த்தேன். ஒருவன் கம்பி மீது

அணாபாசமாக பாலுண்ண செய்து

நடக்கிறான். சரசரவென்று நூலேனியில் இறங்குகிறான். இத்தனைக்கும் செய்து முடிப்பவன் அங்கு கிடக்கும் வானம்பு பழத் தோலில் ஏதுக்கி விழுந்து விடுகிறான். என்னவா? பொறுத்தவராக இது 'ஜோக்' அல்ல திணை. ஏனெனில் எனக்கும் இப்படித் தான் ஒரு விபத்து ஏற்பட்டது.

நாளாது மாதங்களுக்கு முன் கண்ணக்டுடன் திருநெல்வேலி போயிருந்தேன். திரும்பலை நம்பி சோலிலுக்கு மலை மீது நடந்தே ஏறினோம். மலைப்பாளையம் கரடுமுரடாக ஏற்றமும் இறக்கமுமாக இருந்தது. நம்பியைய செலித்து விட்டு இறங்கும் போது நல்ல மழை! சுற்றி லா காடு. மலைப் பாளையத்தில் நான்கள் மட்டுமே! எங்கே வழுக்கி விடுமோ என்ற பயத்துடனேயே இறங்கினோம். பெருகளுர் திரும்பியவன் வழக்கமான என்

வேலைகளைக் கவனிக்கத் தொடங்கினேன்.

ஒருநாள் என் வகுப்பு முடிந்து, நூற்றாவது மாடியில் இருந்து கீழே இறங்கும் போது அங்கு இருந்த மழைத் தண்ணீர் வழுக்கி... டமால்! விழுந்து விட்டேன். தினமும் குறைந்தபட்சம் 150- 200 படிசனில் ஏறி இறங்குபவன் கொட்டும் மழையில் மலைப் பாளையத்தில் இறங்கியவன். தினமும் ஏறி இறங்கும் மாடிப்படிசனில் விழுந்ததை என்னவென்று சொல்வது?

விபத்து என்பது எப்படி, எப்போது ஏற்படும் என்றே சொல்ல முடியாது. அடிபட்டு படுக்கையில் படுத்திருக்கும் போது இத்தகைய விபத்துக்கள் எப்படி ஏற்படுகின்றன. எப்படி இளைப்புகளைத் தவிர்க்கலாம் என்று பல கேள்விகள் மனதில் எழுந்தன. சித்தி து.மாட ஆரம்பித்தவுடன் இரட்டர் நெட்டில் இக் கேள்விகளுக்கு விடை தேட ஆரம்பித்த போது கிடைத்த நகவல்சன் தான் இவை :

போதுவாக நாம் கீழே விழுவதை அவ

மாணம் என்பதே நினைக்கிறோம். காணும் பழத் தோலில் வழக்கி விழுபவரைப் பார்த்து, முதலில் சிரித்து விட்டு பிறகுதான் அவருக்குக் கைகொடுத்துத் தூக்கி விடுவோம், இவ்வையா? தம்மில் துறையப் போகிறே விழுபவனைப் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்வதில்லை; பவர் வெட்கப்பட்டுக் கொண்டு வெளியே சொல்வதே இவ்வை. இது மிகப் பெரிய தவறு என்கிறது தான் பார்த்த www.nia.nih.gov/health/agingsagefacts.htm என்கிற இணையதளம்.

ஏனென்றால் இந்த 'விழுதல்' தம் திவசரி வாழ்க்கை எய்யே



மாற்றி விடக் கூடும். குறிப்பாக 50 வயதுக்கு மேல் விழுபவர்களுக்கு இதவே முடிவாகவும் அமைந்து விடுகிறது. ஒவ்வொரு வருடமும் ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் இப்படி விழுந்து எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டு தற்காலிகமாகவோ அல்லது நிரந்தரமாகவோ ஊண் மாடி விடுகிறார்கள்.

வயதாக ஆக தமது பாரக்கும, கேட்கும் சக்திகள் குறைவத் தொடங்குகின்றன. அதே போல தளசைவின் உறுதி, அணைகளின் ஒருமித்த செயல்பாடு, எதிர்வினை புரிதும் ஆற்றல் எல்லாமே குறைவத் தொடங்குகிறது. இவைகள் நாம் கீழே விழக் காரண

மாகின்றன. ரத்த தாளங்கள், தரம்பு மண்டலம், ஹதராங்கு கரப்பிகளில் ஏற்படும் குறைகளாலும் இத்தகைய விழுதல் உண்டாகிறது. தலைகற்றல் மயக்கம் ஏற்பட இவை காரணமாகின்றன.

ஆஸ்டிரேலியோபோரோசில் என்கிற 'எலும்பு மெயிவு' விபாதிபாலும் எலும்புகள் பலதரீனமடைந்து உடைந்து விடுகின்றன. பெண்களுக்கு குறிப்பாக - மாதவிலக்கு தின்று போனவர்களுக்கு இவ்விபாதி வருகின்றது. ஒரு சின்ன இடறல் கூட எலும்பு

முறிவை ஏற்படுத்துகிறது. பெண்களுக்கு ஏற்படும் எலும்பு முறிவுகளில் மிக மோசமானதும் அபாயகரமானதும் இருப்பது எலும்பு முறிவுதான். ஒருசிலர் இத்தகைய விபத்துக்களால் உடனடி மரணத்தைத் தழுவுகிறார்கள். வேறு சிலர் பல மாதங்கள் படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டிருத்து விட்டு, இதனால் ஏற்படும் பலவீன பக்கவிளைவுகளாலும், தொற்று நோய்களாலும் இறக்கிறார்கள்.

இந்த 'விழுதல்' ஏற்படக் காரணங்கள் என்ன?

1. தம் கால்களில் ஏற்படும் உணர்ச்சிக் குறைவு ;

தம் கால்களில் உள்ள தரம்புகள் நாம்



எங்கு இருக்கிறோம், எப்படிப் பத்திரமாக நடப்பது என்று நம்மை வழி நடத்திக் கொடுக்கப் பணம், சர்க்கரை விபரம் மற்றும் அளவுக் கதிகமாக ஆய்வுதரால் சாப்பிடுவது போன்றவற்றால் இந் நரம்புகள் படிப்படியாக நம் சக்தியை இழக்கின்றன. தட்டையான, உறுதியான காலணிகளை அணிவதன் மூலம் இக் குறைபாட்டை விரைவில் தவிரிக்கலாம்.

2. நடக்கும் போது

பள்ளம், மேடு தெரியாமல் காலை வைப்பது கண்களில் புரள வளரும் போதும், எப்பிபோகல் கண்ணாடிகளை அணிவதும் இத்தகைய விபத்துக்குக் காரணம். நடக்கும் போது இத்தகைய எப்பிபோகல் கண்ணாடிகளை அணிவதைத் தவிரிக்கலாம்.

3. இரு கைகளிலும் சாமான்களை எடுத்துக் கொண்டு நடப்பது :

கடியவரை ஒரு கையில் மட்டும் பொருட்களைத் தூக்கி வருவது நல்லது. குறிப்பாக மாடிப்படிக்களில் ஏறும் போது ஒரு கையால் கைப்பிடிக்களைப் பிடித்துக் கொள்வது உத்தமம்.

4. உடல்தலக் குறைவு காரணமாக மாத்திரை, மருந்துகள் சாப்பிடுபவர்கள் தூக்க மருந்து, மன அழுத்தத்திற்கான

மாத்திரைகள் சாப்பிடுபவர்கள் இரே, விழு வதற்கான காரணங்கள் அதிகம். கங்கன் மருத்துவரிடம் இந்த மருந்துகளின் பக்க விளைவுகளைப் பற்றிப் பேசுவோம்.

3. தளக்கல் வலுவிறப்பது, நமது சம நிலை (பாலன்ஸ்) தவறுவது : தளக்கல் வலுவடைய தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வது நல்லது.

இடுப்பெலும்பு முறிவு

இதுதான் மிக அபாயகரமானது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் சொல்லுகிறார்கள். தலைவில் அடிபட்டு மூளை செயலிழப்பது போலவே - இந்த இடுப்பெலும்பு முறிவும் ஒருவரைப் படுக்கையில் தள்ளி விடுகிறது. இவ் விபத்திலிருந்து மிகச் சிலரே பிழைக்கிறார்கள்.

இத்தகைய விபத்துக்களைத் தவிர்க்கப்பது எப்படி?

மெனோபால் வயதை எட்டியவர்களுக்கும், ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் உள்ளவர்களுக்கும் விழுதலைத் தவிர்ப்பது மிக முக்கியம். இதற்கு என்னென்ன தற்காப்பு நடவடிக்கைகளை எடுப்பது என்று பார்ப்போம் :

1. முதலில் நமது கைகளும், பால்களும்

தொழிலில் வெற்றிபெற வேண்டுமா?

தொழில் வசியம்

அதிஷ்ட பொன் எண் சாஸ்திர பிடினைத் திரு கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அமெரிக்காவின் கருத்துகள்.

தொழில் வசியம் என்பது செல்வீய்ந்த தொழிலில் வெற்றியென உதவும் வித்துவானக் கல்வியாகும். தொழில் மட்டுமல்லாமல் தொழில் வசியத்தால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்து நன்மைகளையும் பிழைப்பதற்கு உதவும் கல்வியாகும்.

குறிப்பாக தொழில் முடக்கம், விவசாயம் பற்றும், உத்தியோகத்தில் இடைபுறங்கள், திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்ஷம், இல்லறமும், பாக் குழம்பும், சேலுசியா நாகரிகமும் பற்றியவை. முன்னேற்றத் தடை முதல் திருவாரும், எதிர் பவும், பிழை எண்ணம், வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளுக்கும் தொழில் வசியம், தியூய ராஜ்யியால் மிக நல்ல முறையில் தீர்வு காணலாம்.

புள்ளிகள், காலம், தொழில் நிறுவனங்கள், தொட்டிகள், இண்டஸ்ட்ரீசுகள், பள்ளி, கல்லூரிகள், பள்ளி சர்வீஸ்கள், டிபுல்டி கல்கள், பள்ளி கம்பெனிகள், ஏற்றுமதி, இறக்குமதி நிறுவனங்கள், டிரா வங்கம், சிவியா நிமெட்டர்கள், குடியிருக்கும் வீடுகள், மருத்துவ மனைகள், ஏஜென்சி நிறுவனங்கள், மேலும் உலகில் உள்ள அனைத்துத் தொழில்களுக்கும் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டுவர, அத்தொழில் தனது வளர்ச்சி வளம்பெறு விரப்பெரிய கல்வியாகப் பெற்றுத் தரும். மக்கள் மத்தியில் நல்ல புகழைத் தரும். அங்கு அதிகாரிகள், ஹெய்லர்கள், தயிலர்கள் நிறுவன அதிகாரிகள், ஹெய்லர்கள், நபர்களின் பெயரில் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அவர்களின் பணியில், உத்தியோகத்தில் மாறல்படுகிறார், சிறப்புகள் உண்டாகும்.

தொழில் வசிய தியூயராஜ் என்பது பெண்கள் பற்றியும், குழந்தைகள் பெயரிலேயே வசியம் செய்யலாம். பெயரில் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் வாழ்வில் எதிர்வின்றி வாய்ப்புகள் எல்லாம் வெற்றியைப் பெற்றுப் பணம் பதவி முதல் அனைத்தும் கிட்டுவதில் உதவும். உத்தியோகம் பணம் போன்ற வாய்ப்பு வசியம்.



தொழில் வசியம் என்பது அதிஷ்ட பொன் எண் சாஸ்திரத்தில் முக்கிய அங்கமாகும். இதில் தியூயராஜ், நேயாவஜி, சாசன், மேம்பலி, கிராமலாஜி, அஸ்டிராஜி, பாண்டிஸ்டி, சித்திராஜி, ஆர்கோஜி, பொன் வசியம் என மொத்தம் 19 காரணிகள் உள்ளன. இவற்றை அனைத்துமே நன்கு ஆய்வு செய்து தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், பரிபூரண அதிஷ்டசாலிகள் ஆகலாம்.

ஆண், பெண் எத்தத் தேவியில் பிறந்தால் 10000 இரூபாயும், அவர்கள் திருமணம் செய்து கொண்ட நாளில் கூட்டு எண் 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டபாசத் திருமணம் செய்து கொள்ளக் கூடாது கூட்டு எண் என்பது திருமண நாளில் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்ணாகும். அப்படி செய்து கொண்டாடக்கூடிய வாழ்வில் பலவித நன்மை இவ்வகையிலும் இடைபுறங்களும் நோக்கிவரும். கண்டபாசத்திலும், வீண் விரயமாகலும், விரோதம் போன்ற கெட்ட சம்பவங்களை நடந்து கொண்டிருக்கும். இக்கெட்டத்திலிருந்து அவர்கள் விடுவார். அதிஷ்ட நாளில் மருமகர்க்கித் திருமணம் என்னும் மருமகர்க்கும் பூசு செய்து கொண்டால், குடும்ப வாழ்வில் எல்லாம் அதிஷ்டங்களும் வந்து சேரும். தொழில் வெல்லம், செல்வம் பெறும், புகழ், பணம், கிர்ந்தி அனைத்தும் வந்து சேரும்.

தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், செயல்பெற தொழில் எல்லாம் இருந்தாலும் அதில் வெற்றியைப் பெற்று பெணை. இக்கலை பூரண வித்துவானம் + தொழில் கந்தியைக் கொண்டதாகும்.

உலகம் வாழ்வில் வாய்ப்பெற, வெற்றிபெற அதிஷ்ட வித்துவான ஜோதிடரை உடனே வந்து எத்தியங்கள்.

இவர் எத்திய அற்புதமான புத்தகங்களை வாய்ப்பு உடனாகும்.

1 அதிஷ்ட பொன் எண் சாஸ்திரம் (தமிழ், English, தெலுங்கு) ரூ.300/- M.O. செலுப்புகள். பொன் டாட்டிகள் ரூ.1,000/- அனுப்புகள்.

2 வெற்றிக்கு வழி - ரூ.1,050/- M.O. செலுப்புகள். பொன் டாட்டிகள் ரூ.2,000/- அனுப்புகள்.

உலகம் வெற்றிக்கு வழி கூட்டும் தொழில் வசிய மரமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்

தியூயராஜ் - நேயாவஜி - சாசன் - தொழில் வசியம்

அதிஷ்ட பொன் எண் சாஸ்திர தியூயர்
கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் M.A.,

தலைநகர தோட்டம்,
கருவ வங்கரை (P.O) 638 458,
4 பரிமெட்டை (Viz), கோவை (D.L)
TAMIL NADU - INDIA. Ph: (04254) 287258,
Cell(0) 94430 54366

வர விடுமுறை : புதன், விசை

BOOKS: அதிஷ்ட பொன் எண் சாஸ்திரம் Rs.300/-, வெற்றிக்கு வழி Rs.1,050/-

திறனை அடிக்கடி டாக்டரிடம் காண்பித்து சரிபார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை உங்கள் காது கேட்கும் கருவி, கண்ணாடி இவைகளை மாற்றுவீர்கள்.

2. நீங்கள் எவ்வளவு வலையாள மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிடுகிறீர்கள் இவற்றின் பக்கவிளைவுகள் எவ்வெவ்வாறு, இவற்றினால் நீங்கள் கிழிங்குகிறீர்கள், என்பது போன்ற விஷயங்களை உங்கள் டாக்டரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

3. ஆல்கஹால் கலந்த பானங்களைச் சாப்பிடுபவர்கள் மிகுந்த கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். ஆல்கஹாலினால் சமநிலை மாறி தள்ளாட்டம் ஏற்படும்.

4. சாப்பிட்டு விட்டோ, பருகியவைய விட்டோ 'சட்டென்று' எழுந்திருக்காதீர்கள். இச் சமயங்களில் இரத்த அழுத்தம் குறைவாக இருப்பதால் கன்கள் இருட்டிக் கொண்டு வரலாம்.

5. சிதோஷ்ண நிலை மாற்றங்கள் கூட சமநிலையைப் பாதிக்கக்கூடும். உங்களை வெயிலிலிருந்தும், குளிரிலிருந்தும் தவிரைபு பாதாளத்துக் கொள்ளுங்கள்.

6. நீங்கள் உட்கொள்ளும் ஒருசில மருந்துகள் காரணமாகவும், உங்கள் உடல் டெம்பரேச்சர் திடீரென்று அதிகமாகலாம்.

7. உங்களுக்குப் பழக்கமில்லாத இடங்களில், அல்லது மேடுபள்ளமான இடங்களில் நடக்கும் போது கைத்தடி அல்லது 'வாக்கர்' மிக அவசியம். மழைக் காலங்களில் அல்லது பனி பெய்யும் காலங்களிலும் நடக்கும் போது அதிகக் கவனம் தேவை.

8. கால்களுக்கு ரப்பர் அடிப்பகுதி கொண்ட, குறைந்த உயரமுள்ள காலணி களை அணியுங்கள். நீங்கள் அணிவதும் காலணிகள் உங்கள் கால்களுக்கு முழுப் பாதுகாப்பைத் தரக்கூடியதாக அளையட்டும். வழவழப்பான காலணிகளையோ அல்லது வெறும் காலுறைகளை மட்டுமே அணிந்து படிக்கட்டுகளில் ஏற வேண்டாம். தற்போது கட்டப்படும் பல கட்டடங்களில் தரைப் பகுதி பளபளப்பாக இருப்பதற்காக வேகல் பாலிஷ் போடுகிறார்கள். இத் தரைகள் மிகச் சலபமாக வழக்கி விடக் கூடியவை.

9. மூளையான நாள் தவிராத உடற்பயிற்சி மிக அவசியம். உடற்பயிற்சியை விடாது செய்பவர்களுக்கு தசைகளும், மூட்டுகளும் தசைநார்கள்ளும் உறுதியாகவும், வலிமையாகவும் கொடுக்கும் தன்மை உடையதாகவும் இருக்கும். உடப்பது, மாடிப்படியேறுவது போன்ற கவலமான பயிற்சிகள் எழும்பு மேலேயே நோய் ஏற்படுத்துவதைத் தாமதப்படுத்தும்.

வெஜிடபிள் திட்லி

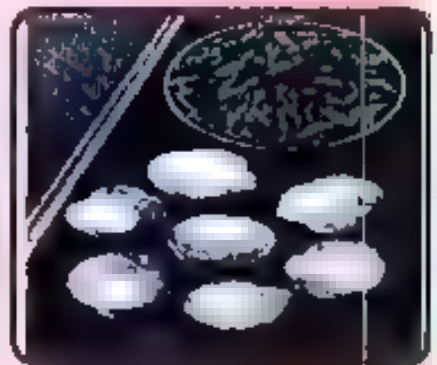
குழந்தைகளுக்கு மதிய உணவாக

திட்லியை பேக் செய்யும் பொழுது -

வெங்காயம், திருசித் துண்டு, பட்டாணி, கேரட், பீன்ஸ், உருளை, காலிஃபிளவர், கத்தரிக்காய், கோஸ் இதை எத்த காம்பிளேஷனிலும் ஆனால் சரிவிகித அளவில் கடுகு, உளுந்தம் பருப்பு, பெருங்காயம், கருவேப் பிசை, கொத்துமல்லி தளறு இவற்றுடன் சிறிதளவே எண்ணெய் விட்டு கருள வதக்கி, உப்பு, கரம் மசாலா அல்லது மிளகு, சீரகப் பெரிடி கலந்து திட்லி மாவில் சேர்த்துக்

கலந்து திட்லி வார்த்துப் பாருங்கள். குழந்தைகள் மிக விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். அன்றாடம் காய்கறிகளும், மதிய உணவில் சேர இது வழிவகுக்கும்.

- டாக்டர். கலா கமலாசுந்தரி



கட்டுவட்டிற்கு காய்கறிகளை சூக்கரில் வேகவைப்பதற்குப் பதிலாக, பொடியாக அரித்து நீரில்லாமல் ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து அதிலேயே இஞ்சி, பூண்டு, சோம்பு, ப. சிளகாய் சேர்த்தரைத்த விழுது சேர்த்து இட்லிப் பாணையில் வேகவைத்து எடுத்தால் நீர் விடாமல் திட்டமாகவும் வேகிறது. திரும்பவும் வாணலியில் போட்டு வதக்கும் வேலை மிச்சமாகும்.

- வி. விஜயராணி.



உங்கள் டாக்டரிமோ, உடற்பயிற்சியாளரிடமோ கலந்து பேசி, உங்களுக்கு ஏற்ற உடற்பயிற்சியைத் தேர்ந்தெடுத்து, விடாமல் செய்து வாருங்கள்.

10. ஈகையில் சாமான்களை எடுத்துக் கொண்டு மாடிப்படிகளில் ஏறும் போது ஒரு ஈகையால் ஈகப்பிடிசையைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். இரண்டு ஈகைகளிலும் சாமான்களுடன் மாடிப்படிகளில் ஏறாதீர்கள்.

11. மேலே ஈகைக்கெட்டாத தூரத்தில் இருக்கும் சாமான்களை எடுப்பதற்கு மேஜை, ஸ்டேல் மீது ஏறாதீர்கள். அதே போல் கீழே குவித்து சாமான்களை எடுக்கும் போதும் கவனம் தேவை. நீரினால் கழுவப்பட்ட இடங்களில் நடக்கும் போது எச்சரிக்கையாக இருக்கவும்.

12. வீடுகளின் உள்ளே போதுமான வெளிச்சம் இருக்கட்டும் சாமான்கள் அங்கங்கே இரைபடாமல் இருக்குமாறு அந்தந்த இடத்தில் வைக்கவும்.

13. மிதியடிகள், தரைவிரிப்புகள் தரையில் அழுத்தமாக படிமானமாக இருக்கட்டும். இவற்றின் மேல் பகுதி சோரசோரப்பாக, சாங்களுக்கு பிடிமானம் தரக்கூடியதாக இருக்கட்டும்.

14. மாடிப்படிகளின் இரண்டு பக்கமும் ஈகப்பிடிகள் அழுத்தமாகப் பொருத்தப்பட வேண்டும்.

15. மாடிப்படிகளின் ஆரம்பத்திலும், முடிவிலும் விளக்கு கவிட்ககள் இருக்கட்டும்.

16. குளியலறையின் தரை வழக்காமல் பாத்துக் கொள்ளுங்கள் தண்ணீர் தேங்கி நிற்காமல் இருப்பது மிக மிக முக்கியம். வயதானவர்கள் உப்போடுக்கும் குளியலறை மற்றும் டாஸ்பெட்டுகளின் கவர்களில் உறுதியான இரும்புக் கம்பிகள் பொருத்து வது நல்லது குளியலறை எப்போதும் உயரத்த நிலையில் இருப்பது அவசியம்.

17. இரவு நேரங்களில் படுக்கையறையில் சிறிது தீரோலாட் விளக்கு எரிவ வேண்டும். ஸவிட்ககள் ஈகைக்கெட்டும் தூரத்தில் இருக்க வேண்டும். முதுகில் விளக்கைப் போட்டு விட்டு எழுந்திருங்கள். தொலைபேசியும் பக்கத்தில் இருக்கட்டும்.

18. மின்சார வயர்களோ, டெலிபோன் வயர்களோ நடக்கும் இடத்தில் இல்லாமல் இருப்பது நல்லது.

19. சோபா தாங்காய் ஆலையை நடப்பதற்கு இடைபூதாக இல்லாமல் வைரை ஒட்டி இருக்கட்டும்.

20. உட்காலுவதற்கு வசதியாக சோபாக்களும் தாதுகளிலும் குறைந்த உயரத்தில் இருக்கட்டும்.

21. வெளியே போகும் போது உங்கள் பெயர், விவரம், டெலிபோன் நம்பர் எழுதப்பட்ட கார்டு உங்கள் கைப் பையிலே, சட்டைப் பையிலோ கட்டாயம் இருக்க வேண்டும் உங்களு இரத்த வளம், நீங்க உட்கொள்ளும் மருந்துகளின் பெயர்களும் இத கார்டில் இருப்பது மிக மிக நல்லது.

— சஞ்ஜனி நாராயணன்



எம்ப்ராய்டரி திலக் நூலையும் ஊசியையும் பயன்படுத்தி அட்டையின் மேல் செய்கப்படும் இந்த நூல் ஓவியங்கள் கண்ணவரின் கண்களையும் சுருத்ததையும் கவரும் நுண்ணிய கடைநடை மிகுந்தவை. தயாரிப்பதில் மிகவும் கலாம் சூதிலும் உக்கிராக்கு ஏற்கெனவே எம்ப்ராய்டரி வேலைமில் அனுபவம் இருந்தால் பார்த்தவுடனே செய்து விடலாம் என்று கைகள் துறுதுறுக்கும் கிழியாத துணிகளில் எதப்பதற்கும் மேலோட்படமாக அட்டையின் மேல் எதக்கப்படும் இந்த நூல் ஓவியங்களுக்கும் ஏற்று வித்தியாசம் உண்டு இருந்தாலும் மிகவும் எளிதானது செய்துதான் பாருங்களேன்.



தேவைப்படும் நூல்கள், பொருட்கள் :

நிலக் அல்லது சாட்டைப் போன்ற பளபளப்பான
கையடி நூல்கள்

தேவைப்படும் வானங்கள்.

சிறு களி, நுட்பம் H.

பெளசியை 1.

வெள்ளை பேப்பர் 1 (அ) டிரேசிய பேப்பர்

மட்டை ஒட்டுவதற்கான ஆர்ட் அட்டை

தயாரிக்க சிறிய அட்டை

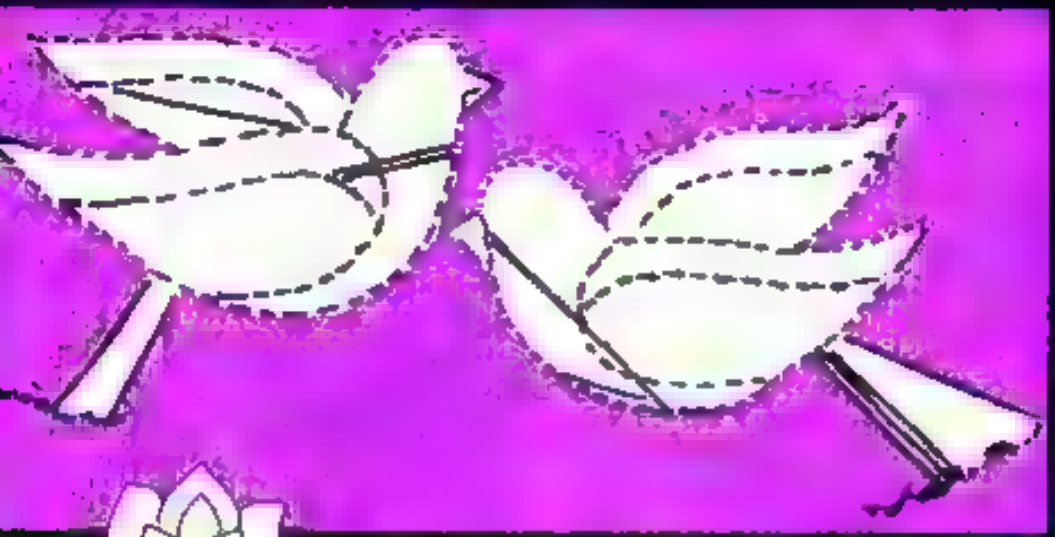
செய்முறை :

பூக்களுடன் கூடிய இந்த டிரைசியை ஒரு ருபாவு கார்டு அளவு நகல் எடுத்துக் கொண்டு பின்புறம் பெளசியைக் கறுப்பாக்கிக் கொண்டு படம் தயாரிக்கப் போகும் ஆர்ட்

ரமணி

ரங்கநாதன்

நூல்



படம்-1



மறுபடியும் படத்தில் மேல் எழுதவும். இதன் மூலம் உங்களுக்கு பென்சில் டிரேஸ் கிடைக்கும் அல்லது தனியாக ஒரு வேண்டுமென்ற தாளில் எடுத்து அதன் மேல் பரப்பு பூராவும் பென்சிலால் நீட்டி அளதியை காப்பன் போல வைத்து டிரேஸ் செய்வலாம். பென்சில் டிரேஸ் மட்டுமே செய்ய வேண்டும்.

பிறகு அந்த அட்டையை மிகுதுவான இன்னொரு அட்டை மேல் வைத்துக் கொண்டு ஊசி முனையால் எதக்க ஏற்ப துளைதுளைப்பாக குத்தி விட்டுக் கொண்டு பென்சில் கோடுகளை ரப்பரால் அழித்து விடவும். ஊசியால் குத்தும் போது ஒரு தூள் அளவு மட்டுமே துளைப்பாக கூடியதாகவும் சிரமமாகவும் இருக்கும்படிச் செய்ய வேண்டும். விரல்களுக்கு உறுதியும் போட்டுக் கொள்ளலாம். படம் இரண்டில் காட்டியபடி துளைதுளைப்பாக படம் வந்து விட்டது அல்லவா?

வந்து விட்டது அல்லவா?

கோல்குழல் போல துளை துளையான இத்தப் படத்தைத் தான் வர்ண தூலால் வரி வரியான கோட்டுச் சித்திரம் போலச் செய்ய வேண்டும். மனதுக்குள் தனக்கு இட்டபிட்டுச் செய்வதும், கற்பனையை கூட்டி பவ வர்ண

படம் 2



ஒவியங்கள்!

நூல்களைப் படத்தில் இணைத்தும் தகராள் பது அவரவர்களின் கற்பனைத்திறனைப் பொறுத்தது. படத்தின் முன் பக்கமும் பின் பக்கமுமான எதயலையும் ஊனறி வைவித துக் கொள்ளுபவன்.

நூலை ஒற்றையாகவே கோத்துக் கொண்டு அடியில் முடிச்சிட்டு பின்பக்கமாக ஆரம்பித்து மேலே வந்து நூல் போடு கோடாகவும் ஒரே சீராகவும் வரும்படி எதப்பது அனசியம் பின்பக்கம் சிறு முடிசைகளைத் தவிர சிறு புள்ளிகளைப் போலத் தான் நூல் தெரியும். எல்லாமே மேல் பக்கமே தெரிய வேண்டுமென்காரணத்தாகக் கொண்டும் ஒரே துளையில் இரண்டாம் முறையாக ஊசியை நுழைத்துக் கொண்டு வர வேண்டாம் படம் சிறிந்து போகும் துளைக்குள் நுழைக்காமலேயே மேலோட்டமாகப் பின்னிடும் நூல் சுழன்று வராத பக்குவத்திலும் திசையிலும் நூலைக் கோத்த மாதிரியும் கைக்கலாம். அடர்த்தியாகவும் தெரியும்.

குருவிகளின் முதுகுப் பக்கத்தைக் கவனிக்கவும். அழகாகவும், கவையாகவும் படத்தைச் செய்ய வருகிறது அல்லவா? வேறு கவர் நூல்களைப் பயன்படுத்தும் போது அதாவது ஒரே இலை அல்லது பூவில் வர்ணங்களைச் சேர்க்கும் போது ஆரம்பத்தில் செய்வது போல பின்பக்கம் நூலில் முடிச்சிட்டு ஆரம்பிக்கவும். நூல் முடிந்ததும் முடிச்சிட்டுப் பூர்த்தி செய்வதும்

படம் தொய்ந்து போகாத அட்டைமீல் தயாரிப்பது மிகவும் முக்கியம்.

இதற்கான சார்ட் போர்டுகள் பாரிமுனையிலும் அண்ணாசாலை பெருமாள் செட்டி கம்பெனியில் விதம் விதமாகக் கிடைக்கும். அதிக வருவாய்ப்பு இருந்தால் படம் எடுபடாது. அதே சமயம் கைக்கும் போது சிறியவும் கூடாது. அதற்கேற்ற வெள்ளை திறமோ வெளிர் நீலம், பச்சை, மஞ்சள் என்று தீங்கு விழும்பும் வர்ணத்தில் பேப்பரை வாங்கிக் கொள்ளவும். பழைய வாழ்த்து அட்டைகள் வீட்டில் இருந்தால் அதன் படமில்லாத வெற்றுப் பகுதியில் அட்டைமீல் தீங்கு செய்யுப பழகலாம் படத்தைப் பூர்த்தி செய்தபின் தேவைப்பட்டால் ஸ்கெட்ச் பேனாவிலால் சிறு புள்ளி அல்லது கோடுகளை இணைத்துக் கொள்ளலாம்.

இப் படங்களைத் தையல் தெரியாமல் பின்பக்கம் ஒரு மெல்லிய அட்டையால் மூடி ஒட்டி பிரேம் செய்ய வேண்டும். படத்தை விட அதன் பின்பக்க அட்டை சற்றுக் கூடுதலான அளவுடனும் அமைப்புடனும் இருந்தால்தான் படம் எடுபடும். அத்துடன் படத்தை அழுத்தாமல் சுண்ணாடினை பெட்டி போன்ற அளம்பரால் பிரேம் செய்வதும் அவசியம். இதுபோன்ற படங்களை வரவேற்பு அறையில் மாட்டலாம். வாழ்த்து மடலாக அனுப்பலாம்.

குடான ராவையை புதுச் சல்லடைமீல்

கொட்டியதில் சல்லடை குடுதாங்காமல் நடுவில் பொத்து விட்டது. சல்லடையைத் தூரப் போட மனசு வரவில்லை. வட்ட வடிவத்தை உல்லன் கொண்டு லுப் (கோழிக்கால் எதயல்) எதயல் செய்தேன். நடுவில் ஜிகினா நூலாக ஸ்டார் போல் நூலைக் குத்தி எடுத்தேன். ஓரங்களில் உல்லனில் தயாரித்த குஞ்சங்களை வரிசையாகக் கட்டி விட்டேன். அழகிய 'வால்ஹேங்கிங்' கிடைத்தது. இப்பொழுது புது சல்லடை கொண்டு வந்து வால்ஹேங்கிங் செய்து தரச் சொல்லி கேட்கிறார்கள் தோழிகள்.

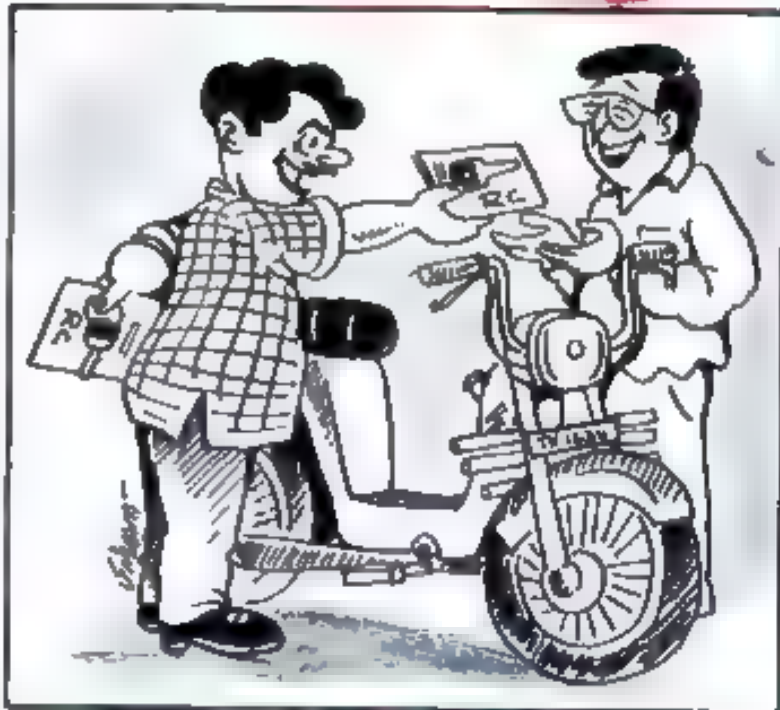


- அருள்ராணி

தான் பல ஆண்டுகளாக
மண்ணைப் மலர் படித்து
வருகிறேன். சென்ற இதழில்
பழைய வாகனங்கள் வாங்குவதில்
உள்ள பிரச்சனை பற்றி எழுதி
உள்ளது. பலரும் எச்சரிக்கையாக
இருக்க உதவும். தான் எழுதும்
இச் சம்பலம் உண்மையாக
நடத்தது...

புழைய வென்றாடி

பாட்ரோ ஓர்
அரசாங்க அலுவலகத்
தில் இன்ஜினியராகப்
பணிபுரிகிறார். சென்ற
மாதம் ஒரு நாள்
வழக்கம் போல்
காலை எட்டு
மணிக்கு அலுவலக
வண்டி நிறுத்ததில்
தனது டி.லிஎஸ்
மொபெட் வண்டியை
நிறுத்தி விட்டு
வேலைக்குச் சென்று
விட்டார். பத்து
மணிக்கு வந்து
பார்த்த போது வண்டி
மூடியக் காண
வில்லை. காவலாளி
யைக் கேட்டபோது,
ஒருவர் சிறிது நேரத்
திற்கு முன் எடுத்துச்
சென்றதாகக்
கூறினார்.



யாராவது
தவறுதலாக
எடுத்துச் சென்
றிருக்கலாம் என
எண்ணி மறுநாள்

வரை காத்திருந்தார். வண்டி கிடைக்காததால் காவல் நிலையத்தில் புகார்
செய்தார். காவல் ஆய்வாளர் வண்டி நிறுத்தத்தின் காவலாளியை விசாரித்தார்.
காவலாளி வண்டியை ஒருவர் எடுத்துச் சென்றதை தான் பார்த்ததாகவும்,
ஆனால் எந்தச் சத்தேதமும் வரவில்லை, ஏனெனில் எந்த ஒரு சத்தமும்

வாங்கிறீங்கவா?

இன்றி வண்டியைத் திறத்ததாகக் கூறினார்.

ஆய்வாளர் பாட்ரோவிடம் ஒரே ஒரு கேள்வி கேட்டார் - "நீங்கள் வாய்க்கியது பழைய வண்டியா, எனில் அதன் முதல் உரிமையாளருக்கு நீங்கள் வண்டி வைக்கும் இடம் தெரியுமா?"

பாட்ரோ அதே அலுவலகத்தில் பணி புரியும் ஒருவரிடம் வண்டியை பத்து மாதம் முன்பு வாய்க்கியதாக தெரிவித்தார். உடனே ஆய்வாளர் பாட்ரோவிடம் நீங்களே அவரிடம் விசாரிப்பீர்கள் எனக் கூறினார். அதற்குப் பிறகு தான் விசாரிப்பதாகக் கூறினார்.

பாட்ரோ சென்று கேட்ட போது, அந்த நபர் ரொம்ப வருத்தப்படுவதாகத் தெரிவித்தார். அத்துடன் இல்லாமல் தான் இரண்டு நாளாக ஊரில் இல்லை என தானாகத் தெரிவித்தார். அடுத்த சில மணி நேரத்தில் உபேத்சையாக அந்த நபரின் அதிகாரியிடம் இந்த விவரத்தைத் தெரிவித்த போது அந்த நபர் திருட்டு நடந்த நான் காலை வேலைக்கு வந்து விட்டு விடுப்பில் சென்றது தெரிய வந்தது. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு அந்த நபரைக் காவல் ஆய்வாளர் விசாரித்த போது திருடியதை ஒத்துக் கொண்டு மறுநாள் வண்டியைக் கொண்டு வந்து கொடுத்தார்.

அந்த நபர் வண்டியை வித்பதற்கு

முன்பே டீப்ளிகேட் சாவி செய்து வைத்துள்ளார். ஆர்.சி. புத்தகம் காப்பி எடுத்து வைத்துள்ளார். வண்டியைத் தவறு சொந்தக் கிராமத்திற்குக் கொண்டு செல்வது திட்டம் போட்டுள்ளார். காவல் துறை கேட்டால் ஆர்.சி. புத்தகம் தன் பெயரில் உள்ளதால் எந்தப் பிரச்சனையும் வராது என திட்டம் போட்டுள்ளார். இந்த மாதிரி வெளியூர் சென்று விட்டால் மற்றும் ஆர்.சி. புத்தகம் இருந்தால், காவல் துறையினருக்கும் சந்தேகம் எதுவும் வர வாய்ப்பில்லை.

காவல் ஆய்வாளர் மற்றுமொரு சம்பவம் சொன்னார். அதில் நள்ளிப் பண்டி விற்பதாகக் கூறியவுடன், சம்பந்தப்பட்ட நபர் வண்டியை ஒட்டிப் பார்ப்பதாகக் கூறி எடுத்துச் சென்று டீப்ளிகேட் சாவி செய்து கொண்டு நல்லவன் போல் வண்டியை திருப்பிக் கொடுத்து விட்டான். ஒரு வாரம் கழித்து வண்டி காணவில்லை. விசாரணையில் அந்த நபர் கையில் திடீரென் பணப் புழக்கம் அதிகமாக இருப்பது தெரிந்தது. விசாரணையில் உண்மையை ஒப்புக் கொண்டுள்ளார்.

எனவே, பழைய வண்டி வாங்கினால் உடனடியாக வண்டியின் பூட்டை மாற்ற வேண்டியது கட்டாயம்.

— மஹாராஜி

தற்போது குடிநீர் அன்றாடம் குழாயில் வருவதில்லை என்பதால் அண்டாடில் நிறைத்து வைக்கிறோம். நீர் நிறைத்த பாத்திரத்தில் ஒரு துண்டு (சோப்புக் கட்டி அளவுள்ள) படிக்காரத்தை கையில் எடுத்துக் கொண்டு, மெதுவாக, படிக்காரத்தைக் கையால் குழப்பிக் கொண்டு குழாயுவது போல் வட்டமான முறையில் பாத்திரத்தின் அடிப்பகுதி வரை செய்து படிக்காரத்தை எடுத்து விடவும். (படிக்காரத்தைக் காற்றில் உவரவைத்து எடுத்து வைக்கவும்).

இப்படிச் செய்வதால் நீரினுள்ள அகத்தங்கள், பாத்திரத்தின் அடியில் தங்கி விடும். நீர், 10, 15 நாட்களுக்கு எந்த கெட்ட வாசனையும் இல்லாமலும், நீரின் மேற்பகுதியில் சிறிய கொக்களும் சேராமலும் இருக்கும். சிவர் நீரில் படிக்காரத்தைப் பொடி செய்து போட்டு விடுவார்கள். இது சரியான முறை அல்ல.

- ராஜி



செ. சிவசுந்தரி



செ. சிவசுந்தரி

உப்பு சோத்துக் கலக்கவும் இதற்குக் கலவை கட்டுவது பதற்குக்கு வரும். பிறகு உருவமைக்காக கருட்டி, தட்டையாக நட்டிக் கொள்ளவும்.

தோளைக் கலவை அடுப்பில் வைத்து, தட்டி வைத்த டிக்கையை ரொட்டித் தூவிக் புரட்டி எடுத்துப் போட்டு சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு இருபுறமும் திருப்பிப் போட்டு பொன்விறமாளதும் எடுத்து விடவும் இப்போது புதினா சோயா பவர் டிக்ஸ் நயார் இதைச் சூடாகத் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட உப்புக் கலவை, புதினா சாப்பிடும் செயல்பாடு



செ. சிவசுந்தரி

பொருள் :

புதினா

முகம் பரிக :

ரூ. 500/-

முகம் போய் :

பவர் டிக்ஸ்



செ. சிவசுந்தரி

தேவையான

பொருட்கள் :

புதினா 1 கப்
பொடியாக நறுக்கி
பாது.

சோயா 1 கப்
பவர் 1/2 கப்.
இஞ்சி, பூண்டு
யிழை 1 அட்டை,
பிரட் தூள் 1/2
கப்.

சட்னி சிசய்ய தேவையான

பொருட்கள் :

வறுத்த உப்புக் கடலை சுத்தம்
செய்தது 1/2 கப்,
புதினா பொடியாக நறுக்கியது 1 கப்.
பச்சை மிளகாய் 2,
நவிர 1 கரண்டி,
நாசிக்க கடுகு, பெருங்
காயம், எண்ணெய்.

சட்னி செய்முறை :

உப்புக் கடலை

எண்ணெய் சிறிதளவு.

செ. சிவசுந்தரி

சோயா பீன்னை முதல் நான்

இரவு உறவைத்து விட வேண்டும்
மறுநாள் அளவாகத் தண்ணீர்
விட்டுத் துழையாமல்
இட்டைமரக் கோகலவைக்
வேண்டும் தண்ணீரை
வடித்து விட்டு நெகிளி
யில் போட்டு கரகாப
பாக அரைக்க வேண்டும்.
இதனுடன் இஞ்சி, பூண்டு
யிழை, புதினா, பவர், தேவையான

இவ்வாறு
இவ்வாறு



புடன் புதினா, பச்சை மிளகாய் மற்றும் உப்பு சேர்த்துத் தேவையான தண்ணீர் விட்டு மையாக அரைத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு ஒரு பெரும் காயம் தானித்து சுட்டியில் ஊற்றி இறுதியாக ஒரு கரண்டி தவினையும் சேர்த்துக் கவந்து விடவும்.

இந்த டிக்கெக்கான பனீரை நாம் கடையில் வாங்குவதை விட வீட்டிலேயே மிகக் கலப்பமாகத் தயாரிக்கலாம்.

பனீர் செய்முறை :

இரண்டு கப் பாலை ஒரு அகலமான பாதிரித்தில் விட்டுக் கொடுக்க விட வேண்டும். கொதி வந்தவுடன் ஒரு கப் தயிரை சேர்த்துக் கலக்கி அடுப்பை திறந்தி விடவும். பால் கவலை திப்பித் திப்பியாக வரும் வரை கலக்கி தண்ணீரை வடித்து விட்டு ஒரு வெள்ளை மல்லின் துளியில் போட்டு இறுக்கிக் சுட்டித் தொங்க விட வேண்டும். இப்போது பனீர் ரெடி.

- சரோஜா ராமசாமி,
சென்னை - 14.

இரண்டாம் பரீக ரூ. 300/-

புதினா ஜவ்வரிசி தேன்குழல்

தேவையான பொருட்கள் :

சுததம் செய்யப்பட்டுப்

பொடியாக நறுக்கிய புதினா - ½ கப்,

கோடை வந்து விட்டால் எக்கச்சக்கமாக நுங்கு கிடைக்கும். நுங்குடன் வெல்வச் சர்க்கரை, பால் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடித்தால் அருமையான, வித்தியாசமான நுங்கு மிக்க கேக் ரெடி.

- உஷா



ஜவ்வரிசி - ½ கிலோ,
பச்சை மிளகாய் இஞ்சி

விழுது - 1 ஸ்பூன்,

பெரும்பாபம் - சிறிதளவு,

பொட்டுக்கடலை மாவு - 100 கிராம்

(அ) வறுத்து அரைத்த கறூத்த மாவு

புதித்த தயிர் - 1 லிட்டர்,

உப்பு - தேவையான அளவு,

டாஸ்டர் - 50 கிராம்,

வெள்ளை எண் - 2 ஸ்பூன்,

பொரிக்க எண்ணெய் -

தேவையான அளவு

செய்முறை :

பொடியாக நறுக்கிய புதினா, இஞ்சி, பச்சை மிளகாயை விழுதாக அரைத்து உப்பு சேர்த்துத் தயிரில் கலக்கவும். அத் தத் தயிரில் ஜவ்வரிசியை மூன்று மணி நேரம் தனகு ஊறவிடவும். (ஊறின ஜவ்வரிசி தடுவில் வெண்ணை இல்லாமல் அளவில் பெரிதாக இருக்கும்). ஜவ்வரிசி தனகு ஊறியதும் தயிருடன் சேர்த்து நனகு கவந்து பொட்டுக்கடலை மாவு, எண், பெரும்பாபம் பொடி, காய்ச்சிய டாஸ்டர் விட்டு முறுக்கு மாவு பதத்திற்குப் மிளகாய்கள்.

அடுப்பில் கடாய் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்த்ததும், பிசைந்து வைத்த மாவை தேன்குழல் அச்சில் போட்டுப் பிழியவும். பொள்ளிறமாக வந்ததும் எடுக்கவும். ஜவ்வரிசி போட்டிருப்பதால் தேன்குழல் கரகரவென்றிருக்கும். எப்போதும் சாப்பிடும் முறுக்கு போன்று இல்லாமல் புளிப்பு, காரம் புதினா வாசனையுடன் சாப்பிட மாறுதலான கவையுடன் தேன்குழல் இருக்கும். பொரித்த தேன்குழலைப் பார்த்தால் அங்கங்கே ஜவ்வரிசி பொரித்து முத்துக் கள் போன்று காட்சியளிக்கும்.

- கெனரி பாலகப்பிரமணியன்,

சென்னை - 75.

மூன்றாம் பரீக ரூ. 200/-

புதினா புலாவ்

தேவையான பொருட்கள் :

முத்திய தேவகாஷிக்குத்து எடுக்கப்பட்ட

தேங்காய்ப் பால - ½ கப்,

பழுத்த தாட்டுத் தக்காளிச்

சாறு - ½ கப்,

தன்றாகக் குழலி அரைக்கப்பட்ட
புதினாச் சாறு - ¾ கப்,
புழுங்கல் (பொன்னி அரிசி) - 1 கப்,
தறுக்கிய வெங்காயம் - 1 கப்,
பொடிப் பொடியாய் தறுக்கிய
காய்கறிகள் (கோட், பீன்ஸ், உருளைக்கிழங்கு,
முட்டைகோஸ்) - 2 கப்,
வெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகாய்ப் பொடி - 1½ டீஸ்பூன்,
வறுத்த முத்திரிப் பருப்பு - 3,
கறிவேப்பிலை,
கொத்துமல்லி - சிறிதளவு,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

1. அரிசி நுழ்ஞ்முளவு தண்ணீர் ஊற்றி
அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பச்சரிசி
பயன்படுத்துவதானால், ஊறவைக்க
வேண்டியதில்லை!

2. சிறிய குக்கரை அடுப்பில் வைத்து
குட்டானவுடன் வெண்ணெயை இட்டு,
அதில் வெங்காயத்தைப் போட்டு,
பொன்னிறமாகும் வரை வதக்கவும்.

3. வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும் மற்ற
காய்கறிகளையும் சேர்த்து வதக்கவும்.

4. அரிசியை தண்ணீரில்லாமல் வாடித்து,
காய்கறிகளுடன் சேர்த்து, ஒரு நிமிடத்துக்கு
வதக்கவும்.

5. தேங்காய்ப் பாக், தக்காளிச் சாறு,
புதினாச் சாறு ஆகியவற்றை அதில் ஊற்ற
வும்.

6. தேவைக்கேற்ப மிளகாய்ப் பொடி
மற்றும் உப்பு சேர்த்துக் கலக்கவும்.

2 வெவிட் போடாமல் குக்கரை நுழி

விடவும்.

8. இரண்டு நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை
குக்கரைத் திறந்து வேகாகக் கிணதி விட
வேண்டும்.

9. பத்து நிமிடத்தில் கவையான 'தரீ,
இன்-ஒன்' புதினா புலாவ் தயார. முத்திரியை
உடைத்துத் தூவி, அலங்கரித்துப் பரிமாற
லாம்.

- உமா தரணி, பெங்களூர் - 78.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

புதினா அப்பளக் குழம்பு

தேவையான பொருட்கள் :

புதினா - 2 கட்டு,
தக்காளி (பெரியது) - 1,
பாகற்காய் - 1,
கொண்டைக்கடலை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
சிறிய வெங்காயம் - 1½
சீரகம் - 2 ஸ்பூன்,
புளி - சிறிய எழுமிச்சை அளவு,
தேங்காய் - ½ குடி,
தனியா - 2 டீஸ்பூன்,
மிளகாய் வற்றல் - 12,
து. பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்,
கடுகு, உ பருப்பு,
பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை - தாளிக்க,
உப்பு - தேவையான அளவு,
அப்பளம் - 2.

செய்முறை :

புதினா ஒரு கட்டை வெயிலில் காய

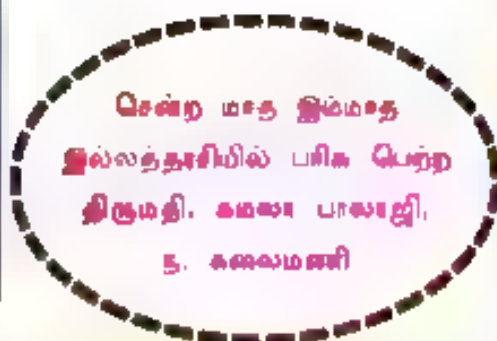
கறிவேப்பிலைப் பொடி, கொத்துமல்லிப்பொடி,
தனியாய் பொடி, பருப்புப் பொடி, எள்ளுப் பொடி
போன்ற பொடி சாதங்கள் சாப்பிடுகிற வாடிக்கை
குறைத்து வருகிறது. இதைப் பழக்கப்படுத்த உணவு
பரிமாறுமுன் தினம் ஒரு சாதமாக ஆளுக்கு ஒரு கப்
அல்லது 2-3 உருண்டையாக பரிமாற தாளையில்
பதக்கலாகி விடும்.

- டாக்டர். கனா கமலாகர்ராவ்





• கமலா பாலாஜி



சென்ற மாத இம்மாத
இல்லத்தாசியில் பரிசு பெற்ற
திருமதி. கமலா பாலாஜி,
5. கலைமணி



• நாமக வரணி

வைத்து நன்றாகக் கைகளால் பொடி செய்ந்து வைத்துக் கொள்ளவும். (இரண்டொரு நாட்கள் ஆகும்)

மற்றொரு புதினாக் கட்டை நகரணி உடன் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அதுபோல தேய்காய்த் துருவி மீக்ஸரீயில் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும் பாகற்காயை நீளவாக்கிவி சிறியதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

வாணையிலே எண்ணெய் விடாமல், தனியாக, மிளகாய் வற்றல், தூ பருப்பு, 1 சிறிய வெங்காயத்தை வறுத்து மிக்ஸரீயில் கரகரப்பாக்கப் பொடிக்கவும்.

புளிவைக் கடுநீரில் ஊறவைக்கவும்

மிக்ஸர் வாணையிலே நுள்வெண்ணெய் 4 மலபூன் ஊற்றி கடுநீர், உருகித்தம் பருப்பு, மஞ்சள் பொடி, சீரகம் சிறிது பெருங்காயம் தாளித்து மீதியுள்ள சிறிய வெங்காயம், பாசற்காய், கொண்ணெய், கட்டை, (கைவைக்க காயல்), அப்பளம் (பொடி செய்யவும்) போட்டுத் தாளித்துக் கெட்டியாக ஊற வைத்த புளியைக் கரைத்து ஊற்றி அரைத்த புதினா விழுளையும் வைத்து கொதிக்க விடவும்.

மிறகு பொடி செய்தவற்றைத் தூவி கெட்டிப்பட்டவுடன், திட்டமான உப்புப் போட்டு சீமே வைக்கும் நேரத்திற்கு முன்னாக, தேவகாய் விழுளையும் போட்டு ஒரு கொதி வத்தவுடன் இத்கு விடவும். கறிவேப்பிலை தாளிக்கும் போது போடவும் இறுதியில் பொடி செய்த புதினா பவுடரைத் தூவி விடவும்.

சுப்பாத்தி, இட்லி, சாதத்திற்கும் தொடருக் கொள்ளலாம்.

எஸ். மீனாகதி சுந்தர்,
சென்னை - 83.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

புதினா சூப்

தேவையான பொருட்கள் :

புதினா இலைகள் - 1 கைப்பிடி, ஆவடி, காய் - 1,

சிறிது முட்டைகோஸ்,

பீன்ஸ் 2, 3

கரவியீயன்வர் - சிறிது,

ஒரு சிறிய உருளைக்கிழங்கு,

ஆப்பிள் பழம் சிறிது 1,

பாசிப்பருப்பு 2 தேக்கரண்டி,

வெண்ணெய், மஞ்சள் பொடி

1/2 தேக்காய்விடி.

உப்பு - தேவையானது.

மிளகுப் பொடி - 1 தேக்கரண்டி

செய்முறை :

பழம், கறிகாய்களை ஆவம்பி பீன் நனகு நறுக்கவும். பல்பந்தம் பருப்பையும் நனகு கழலி ஒரு பாத்திரத்தில் கறிகாய்களையும் பருப்பையும், உப்பு, மஞ்சள் பொடி, மிளகாய் பொடியும் சேர்த்து மூன்று ஏம்ளர் தளவையி லிட்டுக் குழைய வேக வேண்டும். நனகு ஆறியபின் தீரைக் கொஞ்சம் இறுத்து விட்டு கறிகாய்களை மிக்ஸரீயில் போட்டு நனகு அரைக்கவும்.

புதினா இலைகளை சுத்தம் செய்து ஒரு தேக்கரண்டி நெய் விட்டுக் கொஞ்சம் சீரகம் போட்டு வதக்கவும். மிக்ஸரீயில் அரைத்து சூப்பில் விடவும். ருசிக்குத் தகுந்த உப்பு, மிளகுப் பொடி, 2 மலபூன் சர்க்கரை போட்டுக் கொள்ளலாம். கபுகளில் விட்டு மேலாகத் தேவையானவர்கள் ஒரு மலபூன் வெண்ணெய் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

• சாரதா நாராயணம்,
சென்னை - 20.

விவாகரத்து

வேண்டாம்



**வேண்டாம். எங்களால் கணவன் - மனைவியாகச்
சேர்ந்து வாழ முடியும்!**

- அப்படித்தான் சொல்கிறார்கள் இவர்கள். யார்? எழுநூறு
தம்பதிகள். பலவித காரணங்களுக்காக விவாகரத்திற்கு மனு
போட்டுக் காதலிடுந்தவர்கள்! இவர்களை ஒரு ஐந்து வருடத்
திற்குச் சோத்து வாழவைத்து ஆயாய்ச்சி நடத்தியது கிரகோ
யுனிவர்திட. முடிவு: வேறென்ன! மேற்கொள்ள தீர்ப்புதான்.
ஏன்நில இரண்டு பங்கு தம்பதிகள் மகிழ்ச்சியாக நீண்டும்
வாழத் தொடங்கி விட்டார்கள். அவர்களிடையே விவாகரத்து
என்ற பேச்சே எழவில்லை

முன்பு இவர்கள் சந்தித்த சிக்கலான சூழ்நிலைகள்!
குடிப்பழக்கம், மதம் சார்ந்த பிரச்சனைகள், பொருளாதாரச்
சிக்கல், உடல் கோளாறுகள் இன்னும் பல, பல..

இப்போது இவர்கள் மேற்கொண்ட போர்க்கால நடவடிக்கை?
ஒருமித்த கட்டாய கடமையுணர்வு

✓ பிரச்சனைகளுக்கான தீர்வுகளை இருவரும் சேர்ந்து
எடுத்தல்

✓ ஆரோக்கியமான அதே சமயம் குறைவான எதிர்பார்ப்பு



டன் இருந்தது

இதனால் கிடைத்த பலன்கள்?

• பொருளாதாரப் பிரச்சனைகள், உணர்வு ரீதியான விரிசல்கள் காரணமாகப் போயிற்று.

• எப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகளையும் அவர்களால் சமாளிக்க முடிந்தது!

இந்த ஆராய்ச்சியில் எடுபட்டவர்களில் சூழ்நடை இல்லாதவர்களும், சூழ்நடை உள்ளவர்களும் அடக்கம்.

ஆராய்ச்சியாளர்கள் சொல்லும் அறிவுரைகள் என்ன?

உங்கள் மனவாழ்க்கைக்கு நீங்கள் இன்னொரு வாய்ப்புத் தர விருப்பினால் முதலில் பிரச்சனைகளின் அடிவேரைக் கண்டு பிடிப்புகள் என்விரார்கள். மேலும்,

அது குடிப்பழக்கமா, மத சமயத்தமா, வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சரீர்ப்பு அல்லது மனதளவில் விலகலா, வெளியுலக வாழ்க்கையில் ஏற்படும் மனக்கசப்பா - இவற்றிற்குள்ளே நீர்வுக்கு கீழ்க்கண்ட வழிமுறைகளைப் பின்பற்றிப் பார்க்கலாம் என்றிரார்கள்.

காத்திருங்கள்!

காலம் பதில் சொல்லும். வேலையில் தல்வ மாற்றம் உண்டாகும், பின்னாகள் வளர்ந்து விடுவார்கள், சூக்கவிட நேரம் கிடைக்கும், உங்களுக்கே வாழ்க்கையில் பிடிப்பு ஏற்படடு விரும்.

பிரச்சனைகளை வளர விடாதீர்கள்!

உங்களால் நீர்க்க முடியவில்லை என்றால் கவுன்சிலர்களிடம் செல்லலாம் நன்பர்கள் அல்லது புத்தகங்களிலிருந்து அட்டைவைவைப் பெறலாம். கட்டாயமாக நீங்கள் இருவரும் சேர்ந்திருக்க அதிக நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

உங்களைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்!

ஏதாவதொரு சமூக கிளப்பில் அவ்வது

உங்களுக்குப் பிடித்தமான பொழுதுபோக்கு கிளப்பில் (டென்னிஸ், செஸ்பு உலுப்பிரேரா டச் சேருங்கள். உங்களுக்கு விருப்பமான வகுப்புகளில் (பாட்டு, நடனம், ஶத்யல் என்று) சேரலாம் இதனாலெல்லாம் உங்கள் மனவாழ்க்கைப் பிரச்சனைகள் நீர்ந்து விடாது. ஆனால் உங்களைப் பற்றிய சத் தோஷமான விஷயம் உங்களது வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியாக நடத்திச் செல்வ வழிவகுக்கிறது.

கடைசியாக ஒரு தகவல் :

உடனடியில் அதிகத் துன்பத்திற்கு ஆளா விரவர்கள் (அடி, உடை என்று) கட்டாயம் விவாகரத்தத்தான் நாட வேண்டும். (நன்றி : நெல்சன் கீ ந்யுட்ரிஷியன்)

இந்த ஆராய்ச்சியைப் படிக்கும் பொழுது தம் தமிழகத்தில் இரண்டு மாதங்களுக்கு முன் நடந்த ஒரு வழக்கில் மாண்புமிகு நீதிபதி சுற்பக விநாயகம் அவர்கள் அகரித்த தீர்ப்புதான் நினைவுக்கு வருகிறது.

கிட்டத்தட்ட ஒரு வருட காலமாக தொடர்பின்றிப் பிரிந்து விட்ட தம்பதிகளை இரண்டு நாட்களுக்குச் சேர்த்து வைத்து ஒரு நேறாட்டல் அறைலில் தலியாக இருக்க கிட்டத்தில், அவர்களிடையே இருந்த வேற்றுமைகள் களையப் பட்டு அவ்விருவரும் வடபழனி முருகன் கோலிலில் வீளாடும் இருமனம் செய்து கொண்டு புதிதாக வாழ்க்கையைத் தொடங்கிள்ளனர்.

என்ன ஒரு வித்தியாசம் - மேல்நாட்டவர்களுக்கு ஶந்து வருடங்கள் தேவைப்படுகிறது என்றால் தம்மவர்களுக்கு இரண்டு நாட்களே போதுமென்றாகி விட்டது. அது தான் இந்தியா!

— சாந்தி ரங்கராஜன்

ஒரு நாள் தரை துடைக்கும் லிட்டித் தீர்ந்து விட்டதால், துடைக்கும் தீரில் சில சொட்டுக்கள் மண்ணெண்ணெய் விட்டு தரையைத் துடைக்க அன்று வழக்கத்தை விட தரை தல்வ பளிச்சென்று, பளபளப் புடன் இருந்தது. அன்று முழுவதும் ஒரு ஶும்பு கூட கட்டிப் பார்க்கவில்லை.

- வி. விஜயராணி.



ஒரேயே நேரத்தில் உடம்பைப் பற்றாது ஆயுதங்கள் என்று உங்களைச் சொல்லிக் கொண்டு உங்களுக்குள்ளே இருக்கிற உயிர்மயம் தான் இப்போது உங்களுக்கு உடம்பை அது 'ஆர்தோக்யூர்' என்ற மூட்டு வலி மாத்நிறைவுக் காலம் வரையும்.

உடனடி சில ஆண்டுகளை இந்த 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்நிறைவுகள் மற்றும் ஆயுதம் மார்க்கெட்டிங் செய்துவரும் 'க்யூர்வெல் ஃபார்மர்' நிறுவனத்தின் நிறுவனத் தலைவர் திரு. ஆர்.பி. சம்பந்தராஜ் அவர்களிடம் அவர்களது தயாரிப்புகள் குறித்து பேசினோம்.

மூட்டுவலி என் வருகிறது?
மேலாவாக வயதான காரணத்தினால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் தேய்மானத்தினாலும், மூட்டுகளில் இருக்கும் டிரப்பிகேட் திரவம் வற்றிப் போவதாலும், மூட்டுகளிடையே சூழிக் கூசிட



உங்கள் மூட்டுவலியை தொலைப்பது எப்படி?

கிரிஸ்டல் உருவாகிறது. இதனால் மூட்டுகளுக்கு அதிக உணவு ஏற்பட்டு மூட்டுவலி வருகிறது.

இதற்கு என்ன சிகிச்சை?
சில மருத்துவ சிகிச்சைகள் இருந்தாலும், பொதுவாக மூட்டுவலியை குறைக்கும் மாத்நிறைவுகள் மற்றும் ஆயுதங்களை உபயோகப்படுத்தி உயிர்வாழ இருந்து நிவாரணம் பெற முடியும்.
உங்களுக்கு உங்கள் 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்நிறைவு வயது செயல்படுகிறதா?

எங்கள் தயாரிப்பான 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்நிறைவுகள் 'செவரி விசுத்'யின் கார்த்திக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது. இதன் முக்கியக் குணமே மூட்டுகளுக்கு இடையே உருவாகும் டிரப்பிக் கூசிட கிரிஸ்டல் கொண்டு உருவாகிறது. இந்த கிரிஸ்டல் கொண்டு வலி வருவதால் மூட்டு வலி வருவதைக் குறைகிறது.

தற்போதுள்ள மார்க்கெட்டில் உங்கள் பல அலோபதி மருந்துகளையும் ஆயுதமே ஆர்தோக்யூர் என்பதில் சிறந்தது?

ஆயுதம் மருந்துகளை உபயோகப்பதால் வலி குறைவது, வலிநீரில் எரிச்சல் போன்ற வேறு பல தொல்லைகள் வர வாய்ப்புண்டு. அதோடு சித்தி எட்டுகள் எழுதின இந்த ஆயுதம் மருந்துகளின் செயல்படும் நிறுவன குறைந்ததுமே மேற்கூறிய இந்த மாத்நிறைவு இல்லாமல் வாழ்தான் முடியுமென்ற மூட்டுவலித் தொல்லைகளிலிருந்து விடுபட, 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்நிறைவுகளை சிறந்தது.

வெண்டும்?
சாதாரணமாக மூதல் மாதத்தில் நிவாரண மூன்று வேளைக்கும் வேளைக்கு ஒன்று என்ற அடிப்படையில் மூன்று மாத்நிறைவுகளும், இரண்டாம் மாதம் காலம் மற்றும் இரவு என்று இரண்டு மாத்நிறைவுகளும் எப்போதும் மூதல் 15 நாட்களிலேயே வலியின் தீவிரம் குறைவது தொடங்குகின்றன. இரண்டு மாத்நிறைவுக்கு பிறகு 'மெயின்ட்னன்ஸ் ரூன்ஸ்' ஆக தினமும் ஒன்று எப்போதும் வந்தாலே மூட்டுவலி குறைந்து போய்விடுகிறது.

இந்த மாத்நிறைவுகளைப் பக்க விலைகளுடன் உண்டா?
இந்த மாத்நிறைவுகள் 100 சதவீதம் ஆயுர் வேதத் தயாரிப்பு என்பதால் பக்க விலைகளுடன் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. ஆயுர்வேதம் என்பதால் நிவாரணம் கிடைக்க தீவிர காலம் ஆகும் என்று நினைக்க வேண்டாம். ஏனென்றால் நாய்க்கா இதன் மூலப் பொருட்களை அப்படியே பயன்படுத்துவதால், மூலப் பொருட்களில் இருந்து 'எக்ஸ்ட்ராக்ட்' எடுத்ததன் பாய்வுபடுத்திவரும் அளவு 10 கிராம் மூலப்

பொருட்களில் இருந்து ஒரு கிராம் எக்ஸ்ட்ராக்ட் மட்டுமே கிடைக்கும். இதனால் இந்த மாத்நிறைவின் செயல்திறன் மிகவும் அதிகம். அதனால்தான் எங்கள் விளம்பரங்களில் கூட 'ஆயுர்வேதம், நிறைவு அறிவேண்டும்' என்ற வகைத்தலைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

இதில் உட்பெரும் மாத்நிறைவுகள் மட்டும் இல்லாமல் மூட்டுகளில் தடவும் 'ஆர்தோக்யூர்' ஆயுதம் உள்ளது. எங்கள் நிறுவனத் தயாரிப்புகள் தயாரித்தல் உடன் எவ்வாறு பிரபல மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கிறது. பல பிரபல மருந்துகளுக்கும் தங்கள் நோயாளிகளுக்கு மூட்டுவலிகளை மருந்தாக, எப்போது 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்நிறைவுகளை சிவரிச் செய்வீர்கள்.

மேலும் இப்போது 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்நிறைவுகள் தொகுதிப் முழுதும் கிடைக்கும்.

எல்லாம் காலமாக மூட்டு வலியை அடையப்பட்டு வந்தவர்கள் மூதலில் இனி நிம்மதியைப் பக்கவாடம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு :
க்யூர்வெல் ஃபார்மர்,
தொலை 81 உலக 24882013, 24711719
கிடைக்கும் :
சென்னை : 040-3528354, 9844152615
ஆதிரை : 040-24755925, 24750585
தொலை : 0428-206201
மேலும் : 022-2789441/2
புதுச்சேரி : 9881312008





பள்ளி மாணவிகளின் சில உற்சுகாணாயுகள்!

பள்ளிகுத செல்லும் மாணவிகளுக்கு
முன்றலான மாதவிடாய் ஏற்படாமல் இருப்பது சகலவா சிலா செறு பயத்திலேயே பூப் பண்ட வதாவ பல மாதங்களுக்கு ஒருமுறை கூட மாதவிடாய் ஏற்படக்கூடும் அப்படிப்பட்ட கோளாறுகள் என்னிடம் வந்த பௌதாவ மதுமதி துணைமூலம் அகமும் கூந்த முகத்துடன் தன் அயமாவின் பிள்ளை ஒளித்துக் கொண்டு குளிக்கத்துடன் வந்தான் முதல் முன்றலாகப் பரக்கும் பொது மட்டுமே அவன் வயிறறைத் தெரிட்டுப் பரக்காதவன் செய்ய அனுமதித்தான். மனதாவ மாதவிடாய் வந்துவந்ததில் தந்தை மருத்துவம் அளிக்கப்பட்டது இருந்தாலும் அது மாதந்திரத் ஒருமுறை பிரச்சனைமூடன் வந்து கொண்டே வந்தான்.

பந்தாவது மாதவிடாய் வந்ததும் பிழாது பள்ளிகில் அளவையது ம் சமவாசப் பண்டா செல்ல மாதவிடாய் கூட அவன் அளவையது இருந்தது முன்றலான மாதவிடாய் இருந்ததால் சென்றவன் இது ததில் சங்கடமாக வந்தான். இவற்றிலே என்று கவனம் வாக இருந்தது பயனாய் முடிந்து இருப்பிலே ஒரு மாதந்திரதில் பின் மாதவிடாய் என்னிடம் அளவத்து வந்தான் மாதவிடாய் ஏற்பட செல்லுததுவந்த தந்தை ஆளான அவன் எதுவும் கிடைக்கவில்லை பல ஹோஸ்பிதல் மீதாய்ப்பான பரிசோதனைகளைச் செய் தோம் இவற்றில் எந்தப் பிரச்சனையும்

பள்ளிக்குச் செல்லும் மாணவ மாணவிகளிடையே பருவ வயதில் உடனீதிப்பான பிரச்சனைகள் பல ஏற்படுகின்றன. குளிப்பான மாணவிகளிடையே சதவீதம் ஏதோடர்பான கோளாறுகள் பரவலாகக் காணப்படுகிறது. இதனால் பருவகுழிப் படிப்பில் சவரம் ஏதோடர்பு முடியாமல் போகிறது. இவ்வாறு விதந்தியாகமான கோளாறுகளுடன் வந்த சில கோளாறுகளுள் பற்று விளக்குகிறாள் மகப்பேறு மருத்துவர் டாக்டர். சிதம்பரம் சிதம்பரம்.

தென்படவிலலை. தொடர்ந்து மாத்நிலைகள் தரப்பட்டு வந்து தான்கு மாத காலம் ஒடி விட்டது.

"ஹார்மோன் தொடர்பான சிக்கலும் இல்லாததால் வலிற்றைத் தொடர்புப் பார்த்து பரிசோதனை செய்துதான் ஆக வேண்டும். படுக்கையில் ஏறிப் படு" என்று வற்புறுத்திக் கூறியபோது மதுமதி முதலில் சம்மதிக்கவில்லை. திருமணம் ஆகாத பெண்ணிற்குக் கருப்பைபயைக் கைவிட்டுப் பரிசோதனை செய்ய மட்டோம் என்று உறுதியளித்த பிறகு, அவளின் தாயாரும் வற்புறுத்திக் கூறவே வலிற்றைத் தொடர்புப் பரிசோதனை செய்ய அனுமதித்தாள்.

வலிற்றைத் தொடர்புப் பார்த்ததுமே அவள் கர்ப்பமாக இருக்கிறாள் என்று புரிந்து விட்டது. எனக்கோ முதலில் அதிர்ச்சியாக இருந்தது. மாதவிடாய் கற்றில் ஏற்பட்டுள்ள வழக்கமான கோளாறு என்று எண்ணிக் கொண்டிருந்ததால் எதற்கு அநாவசியமாக ஸ்கான் செய்ய வேண்டும் என்று நினைத்திருந்தேன். விஷயம் புரிபட்டவே மதுமதியின் தாயாரை சமாதானப்படுத்துவது பெரும்பாடாக இருந்தது.

உல்லாசப் பயணம் சென்ற இடத்தில் பருவ வயதுக் கோளாறிலால் ஏற்பட்ட நிகழ்ச்சியை மதுமதி தன் தாயாரிடம் மறைத்து விட்டாள். நல்லவேளையாக இறுதியானது பரிட்சை முடிந்து பெரிய விடுமுறை இருந்ததால் சங்கடமின்றி அவளுக்கு அபாரஷன் செய்ய முடிந்தது.

இன்று நாகரிகம் மிகவும் முன்னேறி மேல்நாடுகளைப் போன்ற கலாசாரங்கள் நிலவுகின்றன ஆனாலும் பெண்களும் சகலமாகப் பழகின்றனர். பல இடங்களிலும் இளைந்து செல் கின்றனர். அதனால் பருவ வயதுப் பெண்களிடம் எல்லையு மீறி ஆன்களுடன் பழகினால் என்ன நேரிடும் என்பதை வெளிப்படையாக ஒரு அம்மா பேசிலிருந்து தல்லது. இந்தக் காலத்துப் பெண்கள் எனது பற்றிப் பேசவும் தயங்குவதில்லை.



கல்விக்கும்
அப்பால்...



சாம்பாப் பொடி அரைக்கும் போது சிறிது பச்சரிசி மற்றும் கொஞ்சம் கடுகு இவற்றை நன்றாக வறுத்துச் சேர்த்துவிட்டால் சாம்பாப் மணமாகவும், கெட்டியாகவும் இருக்கும்.

- ராஜி

அதனால் ஒளிவுமறைவின்றி பேச வேண்டியதும், எச்சரிக்க வேண்டியதும் மிகவும் அவசியமாகும்.

சித்ரா மிகவும் துடிப்பான, கட்டியான பெண். அனைவரிடமும் கலகலவென பேசிப் பழகும் சுபாவமுடையவள். பள்ளி ரெண்டாவது வயதிற்குப் பிறகு அவள் உடலில் மாற்றங்கள் தோன்றத் தொடங்கின. அவளது மார்பக வளர்ச்சி அவள் மனத்தில் கூச்சத்தையும் தயக்கத்தையும் ஏற்படுத்தியது. சக வயதுப் பையன்களிடம் பேசத் தயங்கினாள்.

மார்பக வளர்ச்சியை மறைக்க முயன்று கூன் போடத் தொடங்கினாள். அவளுடைய அம்மா இந்த நிலை பருவ வயதிற்கு வர இருக்கும் அனைத்துப் பெண்களுக்கும் ஏற்படக் கூடிய சாதாரணமான ஒன்று என்று உறுதிப்படுத்தியதில் ஓரளவு பயம் நீங்கியது. இருந்தாலும் அவள் சுபாவம் மாறிக் கொண்டேயிருந்தது. பதிமூன்று வயதில் பூப்படைந்து சீரான மாதவிடாய் ஏற்பட்டு வந்தது.

சில மாதங்களுக்குப் பிறகு ஒருநாள் சித்ராவின் உன்னாடையைத் துலைக்கும் போது அதில் வெண்ணை நிற கூரைப் படித் திருத்தது தெரியவந்தது. அவளைக் கேட்டதும் மார்பகக் காம்புப் பகுதியில் வெண்ணை நிற நிரவும் வழிவதும், மார்பின் நுனிப் பகுதி வெண்ணை நிறமாக இருப்பதும் தெரிய வந்தது.

எதனால் இப்படி ஏற்பட்டதோ, மார்

பகப் புற்றுநோயாக இருக்குமோ என்ற பதிலுடன், பதறிக் கொண்டு என்னிடம் சித்ராவை அவள் தாய் அழைத்து வந்தார். அவளது மார்பகத்தைப் பரிசோதித்த போது மார்பகம் வலிக்கிறது என்றும் அதிலிருந்து வெள்ளை நிற நிரவும் வழிகிறது என்றும் சித்ரா கூறினாள்.

அவளது ஹார்மோன் அளவைப் பரிசோதிக்கும் போது அவளுக்குப் ப்ரோலாக்டின் என்ற ஹார்மோன் அதிகமாகக் கரப்பது தெரியவந்தது. இதன் காரணமாக மார்பகக் காம்பில் பால் சுரக்கும் நிலை ஏற்பட்டது. கருப்பையின் நிலையும் ஸ்காள் செய்யப்பட்ட பிறகு, சித்ராவிற்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய் 'காலக்டோரியா' (Galactorrhoea) என்று கூறினோன்.

இந்த வயதில் உடலில் சுரக்கும் ஹார்மோனின் அளவு அதிகமாகிக் குழுவலது வழக்கம். அதனால் இதற்கு எந்த மருத்துவமும் அவசியமில்லை. தரமான, சத்துள்ள உணவு வகைகளைப் பச்சை நிறக் காய்கறிகளைச் சாப்பிடுவது நல்லது. பீட்லா, பர்கர், பாக்கெட்டில் வரும் அதிக அளவு உப்புச் சத்து கொண்ட உணவுகள், நொறுக்குத் தீனி வகைகள், அதிக அளவு கலோரி கொண்ட குடிக்கக்கூடிய பானங்கள் ஆகியவற்றை தவிர்க்கும்படியும் எடுத்துக் கூறினோன். மிக முக்கியமாக மார்பகத்தை அழுத்தி சுரத்திருக்கும் நிரவத்தை வெளியே எடுக்க முயற்சிக்கக் கூடாது என்று சித்ராவிடம் அறிவுரை கூறினோன், சில மாதங்களில் அவள் உடல்நலம் சீராகி விட்டாள்.

பத்தாவது வயதிலேயே பூப்படைந்த பெண் தீயிரா. முதல் மூன்று வருடங்கள் சீராக இருந்த நிலை மாறி திடீரென ஓரண்டு மாதம் மூன்று மாதம் என்று இடைவெளி அதிகரித்துக் கொண்டே வந்தது. உடல் எடையும் அதிகமாகிக் கொண்டே இருந்தது.

ஒருமுறை ஏழு மாத காலமாக மாதவிடாய் வராத போது என்னிடம் வந்தாள். தனக்கு மாதவிடாய் சீராக இல்லை என்றும், எடை அதிகரிக்கிறது என்றும் கூறினாள். அவள் உடலில் முடி அதிகமாக வளர்ந்திருப்பதால் நீச்சல் பயிற்சி செய்வதை தடுத்து விட்டாள். முகத்திலும் அரும்பு மீளையாகவும் தாடியாகவும் முடி வளர்ந்திருந்தது.

பள்ளியில் பாடம் நிறைவ இருப்பதால்

உட்கார்த்தபடியே படிப்பதால் உடல் எடை அதிகரித்திருந்தது. படிப்பதற்கு இடைவேளைகளை நிராகர்வ செய்ய தோவைக்காட்சியைப் பார்ப்பதால் உடனுக்கு உண்டாய்வு என்பது முறையிலும் இவ்வாயம் போல் விட்டது. தோழிகளிடம் தொலைபேசியில் பேசுவதும், இன்டர்நெட்டில் அலைவது பார்ப்பதும் இன்றைய நாகரிகப் பெண்களிடையே சகஜமாகி விட்டது. இவ்வாறு உட்கார்த்த நிலை நிலேயே இருப்பதோடு உணவிலும் சிப்பம், பீட்லா போன்ற அதிக அளவு கலோரி உணவுகளைச் சரப்பிடுவதால் உடல் எடை கூடிக் கொண்டே போவது மாணவிகளிடையே அதிகமாகி விட்டது.

தீபிகாவிற்கு மாதவிடாய் ஏற்பட மருத்துவம் அளித்தேன் ஆரம்பித்த மாதவிடாய் ஒரு மாத காலமாகியும் நிற்காததால் அவள்தான் அவளை மறுபடியும் அழைத்து வந்தார் மாதவிடாய் கற்றின் கால அளவில் சுருப்பாயின் உட்புற 'ஸ்பைரிங்' வளர்ந்து கொண்டே வரும் மாதவிடாய் ஏற்பட்டதும் அளவு இரத்தப்போக்காக வெளியேறுகின்றன. ஏழு மாத காலம் வளர்ந்திருந்தவை வெளியேறுவதால் இரத்தப்போக்கு ஒரு மாத காலமாக நிற்கவில்லை.

வயான செய்து பார்த்ததில் 'பாஸிசிங்' டிக் ஓவரீஸ் இருப்பது தெரியவந்தது இந்த நிலையை கற்போது மருத்துவம் அளித்துக் குணப்படுத்துவதில்லை அநாவசியமாக வளரும் சூழ்நிலைகளுக்கு காரணமேன் அளிப்பதை மருத்துவர்கள் விரும்புவதில்லை ஆனால் இதை அறுவை சிகிச்சை செய்தும் குணப்படுத்த முடியாது இந்த உடல்நிலை பற்றிய பல ஆராய்ச்சிகள் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. நாளடைவில் இதற்கான மருத்துவம் வரலாம் இந்த நிலை ஏற்பட்டுள்ளவர்களுக்கு பிற்காலத்தில்

தீபிகாவு் தோய், கொலம்ப்டராய், மலட்டுத் தன்மை போன்றவை தோிடலாம். ஆனால் இந்தநிலையை எளிதாகக் குணப்படுத்தி விடலாம்.

இதுபோல் பல மாதங்களுக்கு வராமலிருந்தது. பிறகு மாதவிடாய் ஏற்படுவது மாணவிகளிடையே பரபரப்பை ஏற்படுத்துவது குறிப்பாக முழுப் பரீட்சை, அரசாங்கத் தேர்வின் போது இவ்வாறு ஏற்பட்டால் அவர்களால் பாடத்தில் கவனம் செலுத்த முடியவில்லை அதனால் அளவு முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு, நவம்பர், டிசம்பர் மாதத்தில் இருந்து மருத்து அளித்து அவர்களின் மாதவிடாயை சீர்படுத்த வேண்டும். இதனால் மாணவிகளுக்கும் நிம்மதி பெற்றோருக்கும் நிம்மதி இவ்வாறு சீர்ப்படுத்தப்பட தீபிகா இன்று பொதியியல் படிப்பினை முடித்து மேற்படிப்பிற்காக அமெரிக்கா சென்று விட்டாள்.

பருவ வயதில் மாணவியில் சில கவனங்கள், தயக்கங்கள், உடலளவில் சில பிரச்சனைகள் ஏற்படுவது வழக்கமான ஒன்றே. ஆனால் எந்தப் பிரச்சனையையும் தாவிடமோ, மருத்துவரிடமோ மாணவியால் தயக்கமின்றி எடுத்துக் கூறியவர்தான் அதற்கான தீர்வை மருத்துவரீதியாக எடுக்க முடியும் அகோடு தாயாரின் அரவணகப்பு இந்தக் காலகட்டத்தில் மிக அவசியமாகும். மருத்துவ உலகம் தன் குழுவை விடும் தளம் எந்தக் பிரச்சனையும் ஆரம்ப நிலைவிலேயே கண்டு பிடித்து விட்டால் தயக்கமோ, கலக்கமோ இன்றி குணப்படுத்தி விடலாம். இதனால் பள்ளிப் படிப்பு பாதிக்கப்படாமல் பாதுகாப்பாக இருக்கும்.

பேட்டி ராஜ்யஸ் சந்திரசேகர்

வெளியூர் செல்லும் போது தேவையற்ற காய்கறிகள் வீந்து போனால், அதை நறுக்கி, உப்பு கலந்து, பால்களியில் வெயில் படும் இடத்தில் தட்டில் வைத்து, கல்லடைத் தட்டு போட்டு மூடி விடுங்கள் திரும்பி வந்ததும், அதை வற்றல் சூழம்பில் போட்டுக் கொதிக்க விடவும். ருசி அபாரமாக இருக்கும் - திருமதி. குர்வீத் அஷ்ரப்.



ஒரே ஒரு வயது வித்தியாசத்தினால் அடுத்தடுத்து இரண்டும் பெண்கள் எனக்கு. நான் பிள்ளைப் பெற்று பொழுது, குழந்தையைப் பார்க்க வந்தவர்கள், "அட, இதுவும் பெண்லா?" என இழுக்க.

"எனக்குப் பத்துப் பெண் குழந்தைகள் பிறந்தாலும் சந்தோஷம்தான். பெண் குழந்தைக்குக் குழந்தை நல்ல பிள்ளி, பு. ஜனாட போடலாம். நல்ல போட்டுப் பார்க்கலாம். காலில் கொழுக, பட்டுப் பாலாணி. அடன் அனாந்து வந்தால், மகாலெஷமி எங்க பெண் குழந்தைகள்" என முழு நீத இதரூப் பேசி அவர்களின் வரளை அடைத்தேன்.

எனக்கெள்ளவோ என் குழந்தைகள் பதினாந்து வயதாகும் வரை அப்படித்தான் பட்டது. அதுவும் இந்த குழந்தைப் போட்டுக் கொள்ளும் வயது வந்ததும் தான் எனக்கு வயிற்றைக் கசக்க ஆரம்பித்தது. வீட்டில் எங்கு பார்த்தாலும் குழந்தைத் தொங்காட்டம் தான். புதுத் துணி, குழந்தை என் அனாதைப் பார்த்தால் மட்டுமல்ல அந்தப் பெயரை உச்சரித்தாலே ஜீவ்வென டென்ஷனாகி, மூட் அவர் ஆகி விடுகிறேன்.

பிள்ளை என்னம்க, நம் பிள்ளை வயதில், பொருவாதாரவசதி குறைவு. ஆசையாய் உடைகள்



குழந்தைகளைக் கொல்லுங்கள்

அணிந்து அனுபவிக்க முடியுமல்ல, நம் குழந்தை நம்மோடு. நம் குழந்தைகள் விதவிதமாக உடைகள் அணிந்து அனுபவிக்கட்டும் எனக் கொஞ்சம் கிபரியாக இருந்ததுதான் தப்பாகி விட்டது.

பர்தே, சிபாதர் தே, மதர்ஸ் பி., ப்ரென்ட்ஷிப் தே, எங்களுடைய மேரேஜ் தே. என வகுடம் முழுக்க எல்லா தே.

விற்குப் புது குழந்தைச் செ. வேண்டும் வீடு முழுக்க துணிகளுவியல்தான். வாங்கிக் கொடுக்கமாவி. டால் முகத்தை 'உர்'ென்று வைத்துக் கொண்டு, மவுனம் காத்து, (சொக்கிதம், 'செ' க்'வின் ஓட விட்டு, சாப்பிடாமல் மூடு அடி' ஆகி, நம்மை சிரியஸாக்வி, டென்ஷனாக்வி விடுவார்கள் இந்த மகா உக்கிரங்கள்



புது குடிநாய் எடுத்து வைத்து ஒரு மாத மாயிருக்காது, பர்த்டே வந்து விடும். அதற்குத் துணி செலக்ஷணுக்காகத் திருமயவய கடை, கடைவாய் அலைவார்கள் எந்த ரெடிமெட் செடைப் பார்த்தாலும், "வாஸ், ரூப்பர்" என சந்தோஷப்பட்டு, "ஒரு குடிநாய்தான் வாங்கணும்" என கண்டிப்புடன் இருந்த நம் தோளில் சாய்ந்து, "மம்மி, க்லீட், மம்மி, ப்ளீஸ், நீதானேம்மா சொல்லுவே பெண்களுக்கு டிரெஸ் செய்து அழகு பார்க்கணும் என்று" எனக் கடைவீ

ராதா நரசிம்மன்

வேலிய கெழுதி, சுததாடி, கடை, கதாரா வேறு கூடுதலாய் சப்போர்ட் செய்ய, சரி என இவர்கள் வாங்கிக் கொள்வது, இரண்டு இவ் வைங்க, மூன்று, அல்லது நாலு செட் குடி தார்கள்.

"டாப் நல்லவங்களுக்கு கிரேண்ட் ஓக்" என இரண்டு, "நுப்பட்டா முளை ரூப்பர்" என ஒன்று, "புது டிவசன், வைட் கூவர்,



மெழுகுவார்த்தையை பிப்ரவரியில் வைத்து விடுங்கள். தேவையான போது உபயோகிக்கலாம். நீண்ட நேரம் உடுகாமல் இருக்கும்.

- உஷா

ரிசு பூக்" என இரண்டு செட் குடிதாரர்கள் வாங்கிக் கொடுத்தே நான் கையாண்டேன்.

இத்தனை துணிகள் வாங்கிக் கொடுத்தாலும், போட்டுக் கொள்ளும் வரைதான். ஒரு தரம் போட்டு விட்டால் அது அவர்கள் கண்களில் 'ஓய்வு'. "என்னம்மா ஒரு பதிலைந்து செட் துணி போதுமா? போட்டதையே போட்ட பீலிங் வந்து" என்பார்கள் இருவரும்.

பீரோ, மர வெய்வு, புழக்கடை கொடி, உள் கொடி, கட்டில், தீவான், சோபா கார்னர் என எங்கு பார்த்தாலும் கவர் கவராய் ஒளி தொங்கும் (அதாவது துப்பட்டா). பீரோவைத் திறந்தால் குடிதாரர் வழியும், இந்தச் குடிதார்களுக்கு ஒரு பீரோ என்றால், உடம்பில் தொங்க விட்டுக் கொள்ளும் 'துப்பட்டா' ஒரு பீரோவை அடைக்கும்.

ஒரு சமயம் என் மாமியார் கீழே கிடக்காந்தது காப்பிட, காப்பிட்ட இடத்தைத் துடைக்க என பெண்ணிடம் கூறினேன். அவளும் பெரிய மனதுடன் குளித்து துடைக்க துப்பட்டா, தொங்கிக் கீழே விழ என் மாமியார், "உன் 'அங்கவஸத்தி'தை" எடுத்து வைக்கட்டு காரியம் செய், கழுத் திலே எப்பவும் ஒரு துணி மாலை இரண்டு போடுக்கும்" எனக் கூற, கடுபயாசிய என பெண்கள், எப்பொழுதாவது செய்யும் சிறு வேலையும் கட்டினது.

காவேரூ முடித்து மாலை விடு வந்ததும் கசக்கவென்றிருக்கு என அவிழ்த்து, காட்ட லுக்கு மாறியிருப்பார்கள். பிறகு கழுவுவன் கிளம்ப ராஜினிப் புது செட் உடம்பில் மிளரும். கழுவுவன் முடித்து விடு வந்ததும்

இரவு 'எந்தம்'க்கு மாறி எவெட்டர் அணிந்து (குளிர்) படுக்கப் போவார்கள். காலைவில் போட்டதை மாலைவில் போட்டாமல், மாலைவில் போட்டதை இரவில் போட்டாமல், எங்கு பார்த்தாலும் மாலை, மாலைவாய்த் துணிகள், ஆக மொத்தம் ஒரு நாளுக்கு மூன்று செட், சில சமயம் நான்கு ஹந்தாள்தும் உண்டு.

முதல் நான்கு போட்டதை மறுநாள் போட மாட்டார்கள். அவிழ்த்த துணியை மடித்து வைக்கவும் முடியாது. 'விபரணை, காத்தாட மர ஸ்டேண்டில் மடித்துப் போடுங்கள், நெக்ஸ்ட் லீக், மற்ொரு தரம் போட்டுக் கொண்டு துடைக்கப் போடுங்கள்" என ஆர்டர் போட்டேன். "சரிம்மா" என்றதோடு சரி வரிசையால் மர ஸ்டேன் டில் குடிதாரர் தொங்கும். ஒரு நாளாய்வுக் கொடுத்தேன்.

"என்ன இது விடா, துணி கொடவுரை, எங்கு பார்த்தாலும் துப்பட்டா தொங்குது, இந்த விட்டு துணிகளைப் பார்த்து எந்த வேலைக்காரியும் எவ்வளவு பணம் கொடுத்தாலும் வர மாட்டா, நான்தான் வாரா வாரம் வண்ணாத்தி கொலம் போடணும்" எனக் கத்தினேன்.

என் சின்னவன், "உனக்கு எப்ப கொலம் வரும், டென்ஷனா வேன்னே தெரிய வைம்மா, விடுன்னா துணிமணிகள் இருக்கத் தான் செய்யும் துணிகளை மடிச்சு உள்ளே வைச்சு பாட்டி திட்டினா, போட்டு அவிழ்த்ததைத் தோய்க்கப் போடுங்கறா, தீ என்ன டான்னா, அடிக்கடி நல்ல துணிகளைத் துடைத்தால் பாழாகிடும், கவர் வெணுத்து மங்கலாயிடும் அப்படியாகிறே. ஒகே உவாச இரு, நாளை முதல் இந்த துப்பட்டாக்கள் தொங்காது" எனக் கூறினான்.

என் கத்தலுக்குப் பயந்து துணிகளை ஒழுங்காக மெய்விட்டடைவ புண்ணுலார்கள் எனச் சமாதானமானேன் மறுநாள் அக்கா லும், தங்கையுமாய் ஒரு பத்து துப்பட்டாக்களை எடுத்துப் போய் டெய்லரிடம் கொடுத்து 'ஷாட் குர்த்தா'லாக்வி எடுத்து வந்ததைப் பார்த்ததும் எனக்குத் தலை சுற்றியது, வாலு போய் கத்தி வந்த கதை.

ஒருத்தியோட 'பர்தேட்டி'க்கு மறவனும் குடிதாரர் வரங்கி விடுவான். இவனோட பிறந்த நாளுக்கு அவனும் வரங்கிக் கொள் வான், அவ்வளவு ஒத்துமையாம். ஆனா ஒருத்தி போட்ட குடிதாரை மற்றவன் போட மாட்டான். "எத்தென்னிக்" இல்லை யாம் அது சரி, எங்கள் திருமண நாளுக்கு

இவர்கள் இருவருக்கும் புதுத்துணி, சொத்தக் காரர்கள் இருமனைமா இவர்களுக்கு சூழ்தார் செட். சில சமயம் இவர்களின் தோழிகள் பிறத்த நானுக்கு. இவர்கள் புதுச் சூழ்தார் எடுத்து விடுவார்கள்.

ஒருநாள் நான் ஆய்ஸ் முடித்து வீடு வர வீடு அலங்கோலத்தைப் பார்த்து வெள்ளை விரி விட்டேன். என் பெண் "சலிவிய சூழ்தார் போட்டுக் கொள்ளக் கூடாது அப்படித்தானேம்மா ஒசை" எனக் கூறி அன்று முதல் குட்டி, குட்டியான ஷார்ட்ஸ், மஷாட் போட்டு நடமாட என் மாயிவார், "என்னடி இது ஆம்பிளை களக்கா, வெட்கமில்லாம, அலங்கோலம் டிரெஸ்!" என என்னைப் பார்த்து முறைக்க, "அம்மாம, சூழ்தாரிலேயே இருங்கக" எனக் கூறி விட்டேன்.

ஒருமுறை, "ரம்மா, இப்படி காண்ட்வி டிரெஸ்ஸை வீட்டுக்குப் போட்டு அடிக் கிறியே, சுமாரானதை வீட்டிற்குப் போடேன்" எனச் சுமாரானதாக கூறு.

"ஏம்மா, நல்ல நல்ல நாட்டியா, சாரி வாக தினமும் சுட்டிக்கொய்மா என நாங்கள் உனக்கு அடவையப் பண்ணோம், நீதான் மாற வேயில்லை, யாராவது வீட்டிற்கு வந்துட்டா ருயிற்று ஒடிப் போய் நாட்டியை மாற்றி புடவை சுட்டுகிறாய், இது தேவையா? ஜாஸி பண்ணணும்மா, நல்லதா போட்டுண்டு எவ்ஜாய் பவ்வணுமாய் எவ்ஜாய். நீயும் ஜாஸியா இருக்க மாட்டே எங்கனையும் கிப்பீயா விட மாட்டே. நல்லதா ஒரு சூழ்தார் போட்டுக்கக் கூட எங்களுக்கு கிப்பீடம் இல்லை!" என நீட்டி முழக்கிவார்கள்.

சூழ்தார்கள் மட்டுமில்லாம்க, இவர்கள் காய்கி அடுக்கும் போட்டுக் கொள்ளும் இல்லாவி ஐட்டங்களுக்கு ஒரு ருமே ஒதுக்க ளும். ஐதராபாத் நெக்ஸெஸ் செட், முத்து பவழ மாலைகள், விதவிதமான காது தோடுகள், ரப்பர் பேஸ்ட், ஸ்டிக்கர் போட்டுக்

கள், ரூ 25 முதல் ரூ 50, வரைவிலாள் வித விதமான ஐக் யோடிரங்களை, முக்கியமானதை மறுத்துட்டேனே, 'தெயில் பாசீஷ் ரிமூவர், கரீம்கள், ஐப்ரோ ஷேடுகள்' என இன்னும் பலபலதுகள். இப்படி ஐட்டங்கள் குவித்திருக்கும், ஆஸால் தளையில் 'பூ' வா "நோ"தான், ஐக்கிள், காதிஸ், கழுத்தில் என எங்கும் எதுவும் போட்டாமல் சும்மா துடைத்து வைத்த குத்துவிளக்காட்டம் இருப்பார்கள் எங்க வீட்டு மொலெக்ஸ்கிகள்.

ஒருதரம் என் களவரிடம், "இந்தப் பெண்களைக் கொஞ்சம் மிரட்டுங்கள். நீங்கள் கூறினால் கேட்பார்கள்" என்றேன். "சரி" என்றவர், "பாவம் சூழ்தானைக் கண்டிக்கவே மளக் வரவை, ஒவ்வொரு பண்ணை நீ பட்டுப் புடவைகள் வாய்நுலதை விட்டு விடு. அதைக் காரணம் கொள்ளி, அவர்களும் 'சிம்பிளாக்' இருக்கக் கூறலாம்" என்றார்.

சரி, என அவர் கூறியபடி நான் காட்டன் புடவைகளுக்கு மாறி எளிமைமாக இருந்தால் நல்லது என்பதையும் கூறினேன். மெனனமாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த இருவரும் மறுநாள் மிக ஒத்துமைவாக "கெண்ட்டிக்கிஸ்" புறப்பட்டனர், "எங்கு சுமமா?" எனக் கேட்க, "வந்து சொல்கிறேன்" எனப் பறத்தனர். பிறகுதான் தெரிந்தது என் பட்டுப் புடவைகள் ஐதராபாத் எடுத்துப் போய் சூழ்தாராக எடுத்துக் கொண்ட கதை.

"மம்மி, எப்படியும் நீ பட்டுப் புடவை சுட்டுவதில்லை, காட்டனுக்கு மாறிட்டே, ஆஸால் இப்பெல்லாம் பட்டுப் புடவை பார்டர் வைத்த 'சூழ்தான்' லேட்டன்ட். அதனால்தான் உனக்குப் புதுத் துணி வாய்க்கும் செவடி வைக்காமல் ரோஜா ஜாங்கிரில் வெஸ்ட்டாகத் தொங்கும் உன் பட்டுப் புடவைகளை சூழ்தாராக்கிட்டோம்" என்றார்கள்.

தனாகத்தி மயக்கமே வருதுங்க எனக்கு

சிறிது தேங்காய் எண்ணெயை ஒரு கிண்ணத்தில் எடுத்துக் கொண்டு, அதன் உள்பே படும் படியாக, ஒரு ஸரிபம் மெழுகுவத்தியைப் பிடித்துக் கொண்டால், மெழுகு சிறிய துளிகளாக கிண்ணத்தில் விழும். இதை எண்ணெயோடு குழப்பி, வெடிப்புகளில் (குதிகளில்) தடவ குணமாகும்.

- ராஜி



கவிதா புண்ணிரெண்டாம் வகுப்பு
மாணவிய். கட்டித்தனமான பேச்சு,
விதவிதமாகப் படங்களை விமர்சிக்கும்
நகை, பாட்டு நடனம் என்று
உற்சாகமாகத் திரித்துக் கொண்டிருந்த
பெண் இன்று யாசிடமும் அதிகம்
பேசுவதில்லை. எடுத்ததெத்கெல்லாம்
கோபம் அம்மாவுடன் அநேக
தாட்களில் வாக்குவாதம் இவளிடம் ஏன்
இந்த மாறுதல்?

[illegible]

+2

மாணவர்களுக்கு
என்ன
ஆகிறது?





படிப்பு தீவிரமாகிறது. அதிலும் காலாவதியான தேறும் போது +2 படிப்பு முடிந்தே போய்விடும்.

அக்ஷய் : "பெரிய

அளவில் பாதிப்போ, மாறுதலோ மாணவர்களுக்குக் கொடுக்கப்படுகிறது. மாணவிகள் தொடர்ந்து தங்கள் தாய்மொழி, சமீகாத்திரியிற் மேல் மனம் விட்டுப் பேசுவதுண்டு. ஆனால் இந்த வயதில் தான் உடலளவியும், மனதளவியும் மாணவர்களிடையே பெரிய மாறுதல் ஏற்படுகிறது. தான் வளர்ந்து விட்டதால் தாய்மொழி மீதான கவனத்தை தீர்த்துக் கொள்ள முடியும் என்று முடிவு செய்கிறான்.

மனமுதிர்ச்சி இல்லாத போது பள்ளியில் நடந்து, சக மாணவர்களுடன் பேசியது போன்றவற்றை அமர்விலும் சொல்கிறோம் ஆனால் இந்தக் காலகட்டத்தில் எங்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகள், சந்தேகங்களை நவீனர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்வது வேறு விதம்தான்.

இதனால் முன் போல் அதிகம் வீட்டில் பேசாததைப் பார்த்துப் பெற்றோர்களுக்குப் பல சந்தேகங்கள் ஏற்படுகின்றன. அவற்றைப் பற்றி எங்களிடம் துருளிக் கேட்கும் போது எரிச்சல் ஏற்படுகிறது. அபேதமாக இந்த வயதில் மாணவர்கள் தனிமையையே அதிகம் விருமபுகின்றனர். அதற்காகப் பெற்றோர்களை ஒதுக்குவதாக அவர்கள் நினைக்கக் கூடாது."

திரு விக்கிரமன் : "இதே வயதில் மேல்நாடுகளில் உள்ள மாணவர்கள் அளவில் வாத கதந்திரத்தை அனுபவிக்கின்றனர். அந்த அளவு கதந்திரம் நமக்கு அவசியமில்லை. எந்தவித படிப்பைப் படிக்கப்

• மாணவியின்



• ஐசுவரியின்



போகிறோம் என்று அவர்கள் அதிகம் கவலைப்படுவதில்லை.

நாம் எத்தனை படித்தாலும் எந்தக் கல்யாணி இடைக்கப் போகிறதோ? ஐ.ஐ.டி.யா? பிலானியா? பொநிவியல் கல்யாணியா? மருத்துவமா? இவ்வச சிட்டா? அதிகக் கட்டணம் கட்டிப் படிக்கும் சிட்டா? என்று பலவித குழப்பங்களுக்கு இடையே படிக்கிறோம். ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒவ்வொருவித கோச்சிங் கிளாஸ்! இதனால் ஸ்டிரெஸ் என்பது இல்லாமல் நாம் இந்த இரண்டு ஆண்டுகளைக் கடத்தவே முடியாது. என்னதான் முகத்தில் புன்னகை மலர்த்தாலும், அடிமனதில் கவலைவாட்டிக் கொண்டேயிருக்கும்."

ஜனனி : "ஸ்டிரெஸ் என்ற ஒரு உத்துவம் இல்லாவிட்டால் நாம் நமது இவக்கை அடைய முடியாது."

அக்ஷய : "குறிப்பாக +2 என்ற இரண்டு வருடப் படிப்பில் கடைசி இரண்டு மாதம் கடுக மிகவும் முக்கியமானவை. அப்போது ஆசிரியர்கள் தர வேண்டிய ஆதரவு அளவில்லாததாலும், ஒரு ஆசிரியராக விளங்குவதை விட உற்ற நண்பராக, நோழியாக விளங்கி இருந்துக் கூற வேண்டியது மிக அவசியம். என்னால் எந்த அளவிற்குப் படிக்க முடியும் என்பது ஆசிரியருக்குத் தான் தெரியும்"

ஜனனி : "இருத்தாலும் தம்பிடம் உள்ள குறைவை நம்தான் உணர முடியும். நான் பதினோராம் வகுப்பில் புதிதாகப் பள்ளி

எந்தத் துலையால் செய்வதாக இருத்தாலும், சிலப்பு மிளகாயின் அளவைச் சற்றுக் குறைத்து, பச்சை மிளகாயை சேர்த்து அரைத்தால், உணவையும், மனமும் சற்றுத் தூக்கலாக இருப்பதைக் காணலாம்.

- சூர்மதி சலிச்சத்தர்.



யில் சேர்த்த போது முதல் பரிட்சையில் தல்ல மதிப்பெண்களைப் பெறவில்லை. பெற்றோரும், ஆசிரியர்களும் பலவித அறிவுரைகள் கூறினர். இவற்றையெல்லாம் தாண்டி மனதில் எனக்கே ஒரு குற்ற உணர்வு ஏற்பட்டது.

தனியாக ஒரு அறையில் அமர்ந்து எங்கே தவறு செய்தேன் என்று ஒரு கய ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்தேன். திட்டமிட்டு செயல்படாததே காரணம் என்று விளங்கியது.

உடன் படிக்கும் நோழிக்கு ஒரு மணி நேரத்தில் மனதில் ஏழம் படிப்பு எனக்குப் பதிய இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரமாகலாம். ஒரே முறைகளில் மற்றவர்களுக்குப் பதிவது எனக்கு தான்கு முறை படிப்பதில் ஏறுகிறது என பலவித உளவமைகள் புரிந்தன. எனவே அனைத்து மாணவர்களுக்கும் எப்போதும் வாழ்க்கை ஏற்ற மாசவே இருக்காது. சரிவு ஏற்படும் போது எழுத்து திறக் ஒரு கய ஆராய்ச்சி செய்வதே சிறப்பான வழி என்பது என அனுடயம்."

மாணவி : "பள்ளி வாழ்க்கையில் ஏற்றம் இறக்கம் ஏற்படுவது சகஜம். அதைக் கண்டு நாமே தளர்ந்து திற்கும் வேளையில், பிள்ளைப் பார, உன் கிளாஸில்தானே படிக்கிறாள். அவன் மார்க் வாங்குகிறாள்வா?" என்று பெற்றோர் ஒப்பிட்டுப் பேசினால் மனம் இன்னும் உடைந்துதான் போகும்.

"உன்னுடைய அண்ணா இதே பள்ளியில்தானே படித்தான். எப்படி மார்க் வாங்குவான். நீ ஏன் அவனைப் போல் படிப்பதில்லை" என்று நம் ஆசிரியர்கள் கேட்டாலும் மாணவ மாணவிகளுக்குத் தாழ்வுமனப்பான்மை ஏற்படும். இதன் வெளிப்பாடு சிவர் எரிச்சலடைகின்றனர். சிவர் மனத்திற்குள் உணர்ச்சலடைகின்றனர்."

அக்ஷய : "இதற்கு ஒரே வழி நமக்கு ஆறுதலாக இருப்பவர்களைத் தேடி நண்பர்களாக்கிக் கொள்வதே. ஆசிரியரும், பெற்றோரும் நம் மெல் உள்ள அக்கறையில் சொல்கின்றனர். ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பவர்களைப் பார்த்துக் கோப்படுவதை விட அதையும் விடச் சிறப்பான நிலையை, அடைய என்ன வழி என்றுதான் யோசிக்க வேண்டும். என்னுடைய அக்கா பள்ளியின் முதல் மதிப்பெண்ணை ஒரு மார்க்கில் தவற விட்டாள். இத்தனை புத்திராவியான அக்கா இருப்பதில் எனக்குப் பெருமையே! ஆனால் என்னுடைய குறிக்கோள், அவள் மதிப்பெண்ணை விட அதிகம் வாங்குவது

தான்!"

ஜனனி : "நான் பத்தாம் வகுப்பு வரை பள்ளியில் பஸ்விற்ப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்வேன். இதனையே என் தங்கையிடம் ஆசிரியர்கள் எதிர்பார்க்கும் போது, என் பெயரைச் சொன்னதும் அவளுக்குக் கோபம்தான் வருகிறது. அவள் உன்னை புதைத்திருக்கும் வேறு இறளை ஸெளியே கொண்டு வர ஆசிரியர் தூண்டுகோலாக இருக்கலாமே!"

மாணவி : "படிப்பு என்பது மட்டுமே ஒருவரது இறளை அளவிட முடியாது. படிப் பிணால் நமக்கு ஏற்படும் ஸ்ட்ரெஸ்ஸைக் கூட மற்ற போட்டிகள், விளையாட்டுகளில் கடுமையும் போது உற்சாகமடைத்து மகிழ்ச்சி புளையலாம். பள்ளிரெண்டாம் இளால் வந்தாவிற்றே, இதற்கெல்லாம் இனி முற்றுப் புள்ளிதான் என்று நினைக்கக் கூடாது. சொல்லப் போனால் பத்தாவது வரை கலந்து கொள்வதை விட அதிக வாய்ப்பு என் இந்த இரண்டு வருடங்களில்தான் இடைக்கிள்ளை கலந்து கொள்ள அதரிய மும் பிறக்கிறது."

திரு விச்சம் : "பதினோராவது வகுப் பிணைப் படிக்க ஆரம்பிக்கும்போதே, அடுத்த இரண்டு வருடங்கள் நிறையப் பாடங்கள் இருக்கும் என்று தெரிந்து கொண்டதான் அடி எடுத்து வைக்கிறோம்

நமக்கு விருப்பமான பாடத்தையும் தேர்வு செய்துதான் படிக்கிறோம். இருந்தாலும் ஸ்ட்ரெஸ் நம்மைத் தொற்றிக் கொள்கிறது. இவ்விருந்து ஓரளவிற்கு விடுபட அவர வகுக்கு விருப்பமான ஒரு செயலை தேர்ந் தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தொடர்ந்து படித்துக் கொண்டே இருந்தால் பாடம் ஏறாது. குறிப்பாக நமக்குக் கவனம் சிதறும் போதுதான் சரியாக அம்மா உள்ளே வந்து நம்மைக் கவனிப்பார். அந்த நேரத்தில் எசக் கிளை எடுத்துக் கொண்டு கடற்கரை ஓரம் பத்து நிமிடங்கள் சுற்றி விட்டு ஒரு ஸுக்கிரீம் சாப்பிட்டால் என் டென்ஷன் தீய்வி விடும்."

அக்ஷய் : "எனக்கு ஸ்ட்ரெஸ்ஸை நீக்க திபூஸ் பேப்பர் படிப்பதே சிறந்த வழி. காலை முதல் இரவு வரை எத்தேரமும் அந்த திபூஸ் பேப்பருக்கு எங்கள் வீட்டில் போட்டிதான்!"

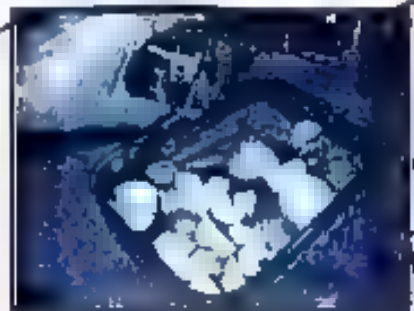
மாணவி : "ஒருவருக்குக் கதைப் புத்தகம் படிக்கப் பிடிக்கலாம். சிலருக்கு விளையா டப் பிடிக்கலாம். எனக்குக் கோபம் வந்தால் வீட்டைச் சுற்றி ஒருமுறை ஓடி விட்டு வரு வேன்."

ஜனனி : "எனக்குப் பிடித்தமானது பழைய தொழிலுடன் தொலைபேசியில் பழைய நினைவுகளைப் பற்றிப் பேசுவதே! ஆனால் தொலைபேசியில் அதிகம் பேசி

வெந்தயம்

மகரத்மியம்!

மூளை கட்டலாம் என்று ஒரு பாக்டெட் வெந்தயத்தை தீரில் ஊறவைத்து மறுதான் துளியில் முட்டைக் கட்டி வைத்து விட்டேன். இரண்டு நாள் கழித்துப் பிரித்துப் பார்த்தால் மூளை கட்டிய வெந்தயம் 'வதவத' என்று நிறைய ஆகி விட்டது. பிரித்தில் வைத்துக் கொண்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒரு வாரம் உபயோகித்தேன்.



பகுப்பு சாம்பர் செய்யும் போது ஒரு கரண்டி வெந்தயத்தையும் போட்டுச் செய்ததில் சாம்பர் 'ஃமஃம'வென விடே மனத்தது. பொரியல் செய்யும் போதும் கூடவே மூளைகட்டிய வெந்தயத்தையும் போட்டுச் செய்ததில் நம்ம டேஸ்டாக இருந்தது. துளியும் கூப்பு இல்லை. ஒரு கரண்டி மூளைகட்டிய வெந்தயத்தை மிகளியில் போட்டுச் சிறிது நண்ணிரும் விட்டு 'கொட்கொட' வென அரைத்து, சப்பாத்தி மாவில் போட்டுப் பிசைத்து சப்பாத்தி செய் தேன். மிகவும் ஸாஃப்டாக இருந்தது.

- ஸக்ஷி அருணாசலம்

வாஸு பெற்றோர்களுக்குப் பிடிக்காது."

அக்ஷய் : "நாயோ டெஸி போஸ் பிஸ் வரும்போது வீட்டில் ஒரு மகாபாரத யுத்தமே நடக்கும். அதிக பேசும் தொண்டியோடில் பேசியது எப்போது ஒருவரை யொருவன் குறும் சொல்வோம்."

மாணவி : "மொத்தமாக நாம் பேசியதைப் பார்க்கும் போது பவனி இறுதி வந்து படிக்கும் போது ஸ்டிரெஸ் என்னும் திணைக்கு நாம் கட்டாமல் உள்ளாகிறோம். அதனால் நம் குணாதிசயங்கள் மாறுகின்றன.

உடம்புரியாஸ் மாற்றமும் நம்மை ஆட்டி வைக்கிறது பவனிப் படிப்பு முடிந்து கல்லூரி வாழ்க்கையில் காலடி எடுத்து வைத்ததும் நம் கவனங்கள் பறந்து விடுகின்றன. அந்தப் புதிய வாழ்க்கையை எதிர்பாரக்கும் இந்த திணையை முடிந்த வரை இன்பமாகக் கழிக்க முயற்சி செய்வோம்."

பள்ளியில் படிக்கும் மாணவ மாணவிகளே இந்த திணையை எவ்வாறு கையாள் வேண்டும் என்று அறிவுரை கூறுகிறார் பி.எஸ். சீனியர் செகண்டரி பள்ளியின் தலைமை ஆசிரியை திருமதி. விஜயலக்ஷ்மி பூவதான் அவர்கள்.

"பள்ளியில் இறுதி வகுப்பில் படிக்கும் மாணவ மாணவிகளுக்கு ஸ்டிரெஸ், பாஸ்டிவ் ஸ்டிரெஸ்ஸாக இருக்க வேண்டும். அதே போல் அதற்கு ஒரு எல்லையும் உள்ளே. அவர்கள் ஒரு இளைக்க குறியிக்கு சமமானவர்கள், தேவையான அளவு டென்ஷன் வைக்கப்படும் போது இளைக்க குறியில் இளிய நாதம் எழும். அப்போது திணைக்கு அதிகமாக நவக்கும் போது தந்தி அறுந்து போகும்.



அதே போல் மாணவ மாணவிகளின் படிக்கும் நேரம் என்ன? அவர்களுக்கு அதிகமாக என்ன? விருப்பப் பாடம் என்ன? என்பதைப் பெற்றோர் நன்றாக புரிந்துக் கொண்டு கருத்த பள்ளியில் போக்க வேண்டியது அவர்களின் பொறுப்பு.

படிக்க வந்திருக்கும் மாணவ மாணவியின் திறமையை வெளிக் கொண்டு வரும் வகையில் பாடங்களை நடத்தி அரசாங்கத் தேர்வுக்கும் தயார் செய்வது ஆசிரியர்களின்

பொறுப்பு

இலாகம் இதுவருமே நம் முன்னேற்றத் திறகாகத்தான் பாடுபடுகின்றனர். இந்த இரண்டு வகுட உழைப்புதான் வாழ்க்கையை அமைத்துத் தரும் என்பதை உணர்த்து பொறுப்புடன், உணர்ச்சிவாய் படாமல் படிக்க வேண்டியது மாணவ மாணவியரின் கடமை.

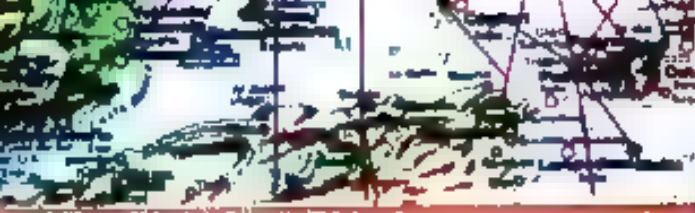
எத்தனையதாய் ஸ்டிரெஸ் இருந்தாலும் ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையில் வகித்த காலம் என்பது பள்ளியில் படிக்கும் காலம் தான். அதைப் பொன்னான நேரத்தைப் பிடிக்காவிட நினைத்துப் பார்க்கும் போது,

நாம் கடந்து வந்த பாதை நமக்கு நல்லழிவையத்தான் காட்டியுள்ளது என்பது புரிவு. மனத்தில் எந்தவித சவனங்களுக்கும் இடம் தராமல் பிரச்சனைகளை ஆசிரியர், பெற்றோர், நண்பர்கள், தோழிகளிடம் மனம் விட்டுப் பேசினால் தெளிவு பிறக்கும்."



பேட்டி :
ராஜ்யஸ்ரீ
சந்திரசேகர்
படங்கள் :
ஜி. கரேஷ்

• அக்ஷய்



விமான் உபசரிணி (ராஜேந்திரன்) பணி என்பது இன்று பல படித்த இனம்பெண்களின் லட்சியக் கனவுகளின் சம்பளம், பிரபலமானவர்களை அணுக்கமாக அறியும் வாய்ப்பு, வெளிநாடுகளைச் சுற்றிப் பார்க்க வாய்ப்பு, எங்கும் ஐந்து நிமிஷத்திற்கு ஹோட்டல் களில் தங்கும் வசதி என இது பலரைப் பெரிதும் கவர்வதில் வியப்பில்லை. ஆனால் இதற்கு எப்படி விண்ணாப்பிப்பது, தேவையான தகுதிகள் என்ன, தேர்வில் வெற்றி பெற என்ன வழி என்பவைகளைக் குறிப்பிட்டு வழிகாட்டுபவர்கள் யாரும் இவையையே என்பதே பலரது குறை.

இத்துறையில் அனுபவம் பெற்றவரும், இந்தியாவின் முதல் பெண்பயிற்சியாளரும் அமெரிக்கா, ஹாலந்து, கவிட்சர்வாந்து போன்ற நாடுகளில் உயர் பதவிகள் வகித்து, தற்போது டிராபெக்காவில் ஒரு பிரிவிங் துணைமையினைப் போதுப்பில் உள்ளவருமான விஜயா ஜாக் கோஸ் சில பங்களிப்புடன் 'டிப்ஸ்' நடுவிறா.

ஆர்வப்படுகிறவர்கள் இது முற்றிலும் சொகுசுப் பணி என்று எண்ணி விடக் கூடாது. மறுபக்கம் சோதனைகள், சிரமங்கள் திறைந்தது. வீட்டு திணை

மைகள் எப்படி இருந்தாலும் விடிவற்காளில் மூன்று மணிக்கு எழுந்து ஆறு மணிக்கு விளாடி தலவரம் புதுமுறுவலுடன் பணியை ஏற்க வேண்டும். வெளிஜம் அல்லது வெளி நாட்டில் திரும்பும் சர்வீஸ் தடைப்பட்டால் நாட்கள் கணக்கிலும் வீடு திரும்ப முடியாமல் போகலாம். எப்போதாவது 'ஹைஜாக்' போன்ற பயங்கரங்களிலும் மணிக்கணக்கில், நாட்கள் கணக்கில் கழிக்க தேரலாம்.

பரவசிகள் சமூகத்தின் உயர் மட்டத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். சிலருக்கு சிகோ அதிகமாக இருக்கும். சிலர் சொந்தப் பிரச்சனைகளால்



இது சொகுசான வேலைல்ல!

அலைக்கழிக்கப்படுகிறவர்கள் என்பதால் அற்ப விஷயங்களுக்கெல்லாம் எரிச்சல்படுவார்கள். சிறிதெழுந்து வசை வார்த்தைகளையும் பயன்படுத்தக் கூடும். சிலர் அன்பான உபசரிப்பைத் தவறாகப் புரிந்து கொண்டு எல்லை மீறவும் முயல்வார்கள். சிறிதும் தியாயமில்லாமல் உங்கள் மீது புகார் செய்து விசாரணைக்கு உட்படுத்துவார்கள்.

மனோதத்துவ ரீதியாக இவர்களுடைய குறைபாடுகளைப் புரிந்து கொண்டு, லாபகரமாக



எனவாண்டு உரிமை கண்ணியத்தையும் காப்பாற்றிக் கொண்டு சேவை பற்றிய திருப்தியுடன் அவர்களை விடைபெறச் செய்வது ஒரு கனவு. 'எந்தத் தொழிலில்தான் பிரச்சனைகள் இல்லை, இவைகளையெல்லாம் தங்கள் மொளித்துக் கொள்வோம்' என்பதற்கான அப்படியானால் சரி இதுவே விடை எனப்பிக்க வெற்றி பெற சில தகவல்கள்

பத்திரிகைகளில் தேவை விளம்பரங்களையும் பொது விண்ணப்பித்தால்தான் கவலிக்கப்படும். 15, 20 காலி இடங்கள் இருந்தால் ஆயிரக்கணக்கில் மனுக்கள் வருகின்றன. தேர்வு வழிமுறைகளை முன்கூட்டி தெரிந்து கொள்வது நல்லதுதான் ஆனால் சில தனிவார நிறுவனங்கள் தங்களிடம் பணிச்சி பெற்று தங்கள் மூலம் விண்ணப்பித்தால் வெற்றி உறுதி என்று ரூ 50 ஆயிரம் வரை கூட சட்டணம் வசூலிப்பதாக அறிவிதோம் அப்படி எந்த ஏற்பாடும் இல்லை. பல கற்றுக்கள் தேர்வு தடை பெறும். உங்களுக்குத் தேவையான எல்லா அம்சங்களிலும் இயல்பான தகுதிகள் இருந்தால் நிச்சயம் தேர்வு பெறலாம். எந்த சிபாரிசும் தேவையில்லை.

உயரம், எடை என்பன பார்வைத் திறன் குறிப்பிட்ட அளவுகளின் படி இருப்பது முக்கியம். அதோடு தீச்சலும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். விமானம் தீர்ப்பரப்பில் இறங்க நேர்ந்தால் உங்களுடைய எலிஜம் காப்பாற்றிக் கொண்டு பிறகுக்கும் உதவ வேண்டியிருக்கும் அல்லவா?

வெளிநாடுகளுக்குச் செல்லும் விமானங்களில் பணிபுரிய வேண்டும் என்றால் அந்த

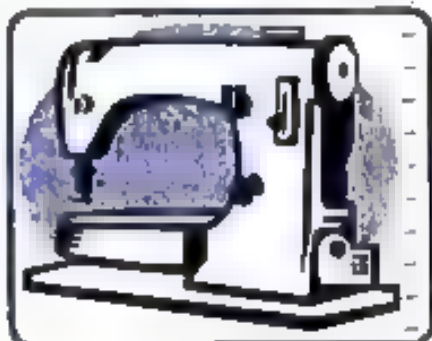
நாடுகளின் நற்காலிக அல்லது நிரந்தர தங்கும் உரிமை ஆவணம் (டாக் பர்மிட்) அல்லது கிரீன் கார்டு பெற்றிருத்தல் வேண்டும். பல மொழிகள் தெரிந்திருத்தால் தயவுதான். ஆனால் கட்டாயமில்லை. சொல்லப் போனால், சென்னை, பெங்களூர் போன்ற நகரங்களில் இளைக்கும் லுக்ஸ்தான்சா, பிரிட்டிஷ் ஏர்வேஸ் போன்றவை அத்தந்த பிராந்திய மொழிகளில் நிறைமமாக, சரணமாகப் பேசுவதை ஒரு முக்கிய தகுதியாகவே கருதுகின்றன.

தோத்தெடுக்கப்பட்டவர்களுக்கு மூன்று மாத காலம் பவிரிசியனிக்கப்படுகிறது இயந்திரம், வினகளை தொடர்பு சாதனங்களைப் பற்றிய அடிப்படை அறிவு, உயர் வித்தியாசங்கள், தட்பவெப்ப நிலை மாறுதல்களால் சந்திக்கும் பிரச்சனைகள், உள்வாழ் பரிமாறும் முறைகள், தோய்வாய்ப்படுகிற வர்களைப் பராமரிக்கும் வழிமுறைகள் என பலவற்றைப் பற்றியும் பணிச்சி அளிக்கப்படுகிறது விபத்து உருவாக்கும் நிலையில் தேவை யான அளவு பிரச்சனையை விளக்கி பணி களைப் பித்யனாடயாமல் இருக்கச் செய்யவும், துரதிர்ஷ்டவசமாக நேர்த்து விட்டால் பிற பணிபாளர்களுடன் இணைத்து நிறைமமாக மீட்புப் பணியில் ஈடுபடுவதுகளை வழிமுறைகள் பற்றியும் கற்பிக்கப்படுகிறது. ஆனால் இவைகளை எண்ணி அளவரிப்ப பட வேண்டாம். காலை விபத்துகளைோடு ஒப்பிட்டால் விண்ணில் நேரும் விபத்துகள் மிகக் குறையே.

— அ. ஷண்முகசுந்தரம்

— 'எவ்வளவோ ஆர்வமுடன் கைதயல் மிஷினை வாங்குகிறோம். அதைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதுதான் நல்லது அப்படி முடியவில்லை என்றால் 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறைவரவது அதற்கென நேரம் ஒதுக்கி மிஷினை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து என்னென் விட்டு, 'பெடல்' பண்ண வேண்டும். தூப்புகச் சிறிது நேரம் கழல விட்டால் மிஷின் நீண்ட நாள் உழைக்கும்.

— எம். வஞ்சலா.





நீ குடிப்பதை நாம்



ஸ்ரீ தகதினாமூர்த்தி

ஆலயத் திருப்பணிக்கு ஒர் அன்பான வேண்டுகோள்

- [illegible]

Discussion

புதிதான காலத்திலேயே எல்லா அம்மைகளும்

DR. DAKSHINAMURTI BEVA SAMITI (Regd. 560/2002)

ஸ்ரீ ஸ்வாமி சித்பவநந்த ஆஸரமம்

surinGula, tel: 011, Gurgaon, Haryana, India. Email: + 91 9810 5010

Bhatnagar, P. 04548-253908 e-mail mdv_vadania@panchajanya.in

சுதந்திரப் போராட்டத்திற்குப் பின்னர் அமைந்திருந்த பாரதியை, சென்னை நகரில் விசேஷ எந்திரப்பணியாளர்.
(கனமொன்றின் கனமொன்ற, 1008 விசேஷ எந்திரப்பணியாளர்)

- ௪ ஒம் கம் கணபதியை நம:
 ௫ ஒம் ஸம் ஸரவணஸங்கம் நம:
 ௬ ஒம் தந்திரம் நம:ஸ்ரீவைஸ
 ௭ ஒம் தம் திபதிஸரஸந்ததியை நம:
 ௮ ஒம் ஐம் மஹாஸகந்தியை நம:
 ௯ ஒம் க்ரீம் காரகஸங்கம்



தடப் வடபடம்



உல்குலுவு ஓடு
கைந்துரைலுக்கு!



ரீங்குராயகி, கலுதரபாத்.
நமது கோவில்களில் இன்னும் கடவுளுக்கு தங்கம், வெள்ளி, வைர கிரீடங்களும், ஆபரணங்களும் அணிவிக்கும் வழக்கம் போதவில்லை. வெளிநாட்டிலின்றும் பலர் வந்து நடைகளைக் கொள்ளை அடித்தனர். இப்போதோ நம் நாட்டினர் சிலரே கொள்ளை அடிக் கின்றனர் அப்போதும் நடைகளைக் கூட கூடலாக சாத்திக் கொண்டு தான் இருக்கிறார்கள். இந்தப் பழக்கத்தை

எனது நியதப போலி நாயகம் நாயகன்!

தமக்கு உது ஒன்று சிறந்தது கிடைத்தாலும் நாமே அனுபவிக்கக் கூடாது என்று ஆரம்பித்து, அதை இறைவனுக்கும் சமர்ப்பித்து விடுவது என முடித்தார்கள். அதிலே உயர்ந்த ஆனந்தம் கிடைத்தது. (எது கிடைத்தாலும் எனக்கே எனும் போது தொடங்கும் சுயநலம் பேராசையாக விரிவதே இன்றைய நிலை.)

அப்படித்தான் மிகவுயர்ந்த கற்களைப் பதித்த ஆபரணங்களையும், சாளக்ராமங்களையும் கடவுளுக்கு அர்ப்பணித்தார்கள்.

அத்தக் கற்களின் ஒளியும், சாளக்ராமங்கள் மற்றும் பூஜிக்



மஞ்சளா ரமேஷ்

கோகுலம்

பிப்ரவரி 2004



● மூளைக்குள் சென்ற தேரை!

— புராணக்கதை

● கடல் ரோணிகளின் பெயர்களைக் கண்டுபிடிங்கள்!

— கலாச்சியமான விளையாட்டு

● செம்பூதம்!

— தீயைப் பற்றிய
கவையான கட்டுரை

**கருர் மாணவர்
ஸ்பெஷல்**

1000/- ரூபாய்

பரிசுப் போட்டி



பெற்றோர்களே, இன்றே
உங்கள் குழந்தைகளுக்கு

கோகுலம்

வாங்கிக் கொடுங்கள்.

முசுமாகக் கூறுதல் தமிழில் இலக்கண வழக்
கில் உள்ளதே! இதை ஏன் பாட்டாளிகள்
கவனிக்கவில்லை?

நாம் சாவகாசமாக விட்டு வேலை
களைப் பார்த்து விட்டு அதோடு ஒரு
வேலைவாக அபிவிருத்தி அந்தாதியையும்
படிக்கும்போது அப்படித்தான் தோன்றும்.
பத்தியின் மிகவுயர்ந்த நிலைக்குச் சென்று,
மரியும் தெருப்பின் மேல் தின்று காணாருக
உயிருருகப் படியப் பட்டருக்கு இலக்கண
யும் ஒன்றுதான், பாதங்களும் ஒன்றுதான்,
அதை நாம் 'உணர்' வேண்டும்.

பாலூட்டும் தாயின் காட்சி மகத்தானது
இல்லையா? அது போல்துதான். பத்தி
உணர்வோடு மகன்களின் பாடல்களை
அணுகுங்கள்.

வசுதீ மூலம், சென்னை - 24.

பட்டுப் புடவைகளும் கழுத்து கை
கொள்ளர் (கொல்லா) நடைகளும் பாடிக்
கலின் இலட்சியம்/இலக்கணமா? (காலம்
கடந்த கேள்விதான்) அடுத்த வருடத்திற்கு
அடலாண்டாக வைத்துக் கொள்ளலாம்!

சமீபத்தில் ஒரு விழாவிற்கு வந்த
அனுராதா மனைன் சொன்னார், "இந்த
மார்க்கி மாதக் குளிர்க்கு பட்டுப் புடவை
தான் லாயக்கு" என்று. நான், "அத
னால்தான் நம் பாடிகள் வெளியில் தெரி
யும் மீதி இடங்களில் நடைகளைப்
போட்டு மூடி விடுகிறார்கள் போலிருக்
கிறது" என்றேன். இருவரும் சிரித்தோம்.

புடவை டிசைன், நடை டிசைன்களை
ரதியுங்களை, இப்போ என்ன குறைஞ்சு
போச்சு!

புதுபா மூலம், சென்னை - 41.

நம் இந்திய நாட்டில் ஐந்து மாநிலங்
களில் பெண் முதல்வர்கள் உள்ளனர்.
இவர்களைப் பற்றிய நங்கள் கருத்து...

வெறும் எண்ணிக்கை சாதனையாகி
விடாதே! பார்க்கலாம்.

ஆர். மீனவதா, மும்பை.

"மோனாசிசா" புண்ணை அழகு அழகு
என்று சொல்கிறார்களே. அது ஏன்?

அதன் அந்தம் புரியாததால். அதைவிட

"அந்தத் புரியாமல்" சிரிக்கும் பெண்கள் நம்மிடையே திறைய உண்டு. அதுவும் இப்போதெல்லாம் வெளியே சரத்தமும் அழகும் புன்னகையுமாக வளைய வருவார்கள். உன்னையே நிட்டவர். முசோலினி தோற்றுப் போகும்படி குளங்கள் இருக்கும். காலம் கிராமப் முன்னேறி விட்டது இல்வையா, அதான்!

ஓ. தீவா, கோபாலசுமத்திரம்.

படித்தவர்கள் மறு குடிப்பதும், படித்தவர்கள் அங்கு வேலை செய்வதும் காலத்தின் 'கோலமா'!

அதை அரசாங்க உயர் அதிகாரிகள் சென்று திறந்து வைப்பது அதைவிட அலங்கோலம். 'இன்று இத்தனை லட்சம் அமெரிக்கமாக விற்பனையானது' என்று 'கோலாகலமாக' டி.வி.யில் செய்தியில் கேட்டுக் கொண்டு இருக்க வேண்டியது மக்களின் தலையெழுத்து.

கே. எஸ். சிஞ்ஞலேணி, சூப்பகோணம்.

கடவுள் உங்கள் முன் தோன்றி நீங்கள் விரும்பியபடி, மாற வரம் தந்தால் தாய்கள் பாராது மாற விரும்புமீர்கள்!

வேறு வரம் கொடுக்க முடியுமா என்று கேட்டுப் பார்ப்பேன். ஏனென்றால் நான் நானாகவே 'அனுபவம்' பெற விரும்புகிறேன்.

சிஞ்ஞலேணித் தாஸ்திரி.

சிஞ்ஞலேணி - 44.

இராஜ்யம், காவல் துறை, மின்னணுவியல், கணிப்பொறியியல், தொழில், வர்த்தகம் ஆகிய அனைத்துத் துறைகளிலும் முன்னிலை வகிக்கும் நம் நாட்டுப் பெண்கள் இன்னமும் அழகிப் போட்டிகளில் ஆர்வம் காட்டுவது குறையாதது ஏன்? விளம் பரங்களில் கவர்ச்சி ஒன்றையே பிரதானமாகக் காட்டப்படுவது தொடர்வதே?

ஒவ்வொருவருக்கு ஒவ்வொரு துறையில் ஆர்வம் இருக்கிறது. இது இயற்கையின் நியதி. அழகிப் போட்டிகளில் அது போல சிலர் கலந்து கொள்கிறார்கள், அவ்வளவுதான். இப்போது விளம்பரங்களிலே பெரும் மாற்றங்கள் திகழ்ந்து வருகின்றனவே? முன்பு போல கவர்ச்சிகரமான பெண்களைக் காட்டி பொருளை விற்கும் போக்கு மாறி விட்டதே!

உண்மையில் சொல்லப் போனால் ஒரு நிமிடத்திற்குள் ஒரு சிறுகதைகையே விளம்பரங்களில் படைத்து விடுகிறார்கள். அதற்குப் பின் உழைப்பவர்களின் சுற்பனைத் திறனும், வேலைத் துல்லியமும் வியப்பாகத்தான் இருக்கிறது. நடைச் சபையிலும், சிறுநாக்கை நீட்டி அவனைத் தொடர்ந்து ஒடும் நாயும்... இப்படி திறைய.

பல சமயங்களில் நிகழ்ச்சிகளை விட விளம்பரங்கள்தான் கவலையாக இருக்கின்றன.

அவரைக்காய் மிகவும் மலிவு வீசலையில் கிடைக்கும் சீசன் இது. காயை வாங்கி நார எடுத்து அடுப்பில் ஒரு ஆவி காட்டி வேகவைத்து வடிகட்டி தயிரில் உப்பு சேர்த்து காயைப் போட்டுக்குலுக்கி, சிறிது நேரம் ஊறவைக்கவும். வெய்யிலில் எடுத்து உலர்த்திக் காயவைத்து எடுத்து வைக்கலாம். அவரைக்காய் வத்தலை அப்படியே எண்ணெயில் பொரித்தும் சாப்பிடலாம். சாம்பார், வற்றல் குழம்புக்கும் போடலாம். டேஸ்டாக இருக்கும்.

- என். விஜயலிங்கம்.



கிருவுற்ற பெண் தவறு ஆரோக்கியத் தைமம் பாதுகாத்து ஓர் ஆரோக்கியமான குழந்தையையும் பெற வேண்டிய நிலையில் இருக்கிறாள் பொதுவாக கர்ப்பப்பை அழுத்துவதால் பல பெண்களுக்கு 'மலச்சிக்கல்' ஏற்பட வாய்ப்புண்டு அப்படி 'மலச்சிக்கல்' ஏற்பட்டால் என்னென்ன பயன் தரும்?

• அதிகமான நிரவ உணவுகள் (தண்ணீரையும் சேர்த்துத்தான்)

- முழு தானியங்கள், பயறு வகைகள்
- பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்
- உலா பழங்கள்
- பழச்சாறுகள்
- சரியான அளவு உடற்பயிற்சி மற்றும் தூக்கம்.

சுரு உருவான சில மாதங்களில்.. அதிகமான பெண்களுக்கு வரும் மற்றொரு பிரச்சனை மலச்சிக்கல்.. வாந்தி வரும் போல் இருக்கும். ஒரு சிலருக்கு அடிக்கடி வாந்தி வரும் எப்போதும் படுத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டிய போல் சோமபேதித் தன்மாக இருக்கும் (மாரினிங் சிக்னஸ்)

உடலில் ஏற்படும் பல மாற்றங்கள், மல தளவில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மட்டுமின்றி

உணவும் இதற்குக் காரணமாக அமையுமா? இப்படி மலச்சிக்கலால் அவதிப்படுபவர் களுக்கு..

ஒரே நேரம் அதிகம் சாப்பிட முடியா விட்டால் சிறித அளவில் அடிக்கடி உண்ணலாம் தவறில்லை.

• காப்போதைடிசேட் (மாவுச்சத்து) நிறைந்த.. அதிகத் திரவமில்லாத கெட்டியான, காரம குறைந்த உணவு சேர்க்கப்பட வேண்டும்.

என்னென்ன செய்யக் கூடாது?

■ உணவின மத்தியில் அடிக்கடி தண்ணீர் அருகதுதல்

■ அதிகக் கொழுப்புள்ள உணவுகள்

■ அதிகமான காரம், மசாலாப் பொருட்கள்

■ அதிக நெடியுள்ள உணவுகள்

■ அதிகமான ஸ்டிராங் (எப்பி, அடிக்கடி குடித்தல்

சுருவுற்ற பெண் தவறு 28வது வாரத்தில் இருந்து அதிக இரத்த உற்பத்தி செய்வ வேண்டிய நிலையில் இருப்பதால் சூதமுச் சத்து, பி காமப்பெகல் வைட்டமின்கள் (மூக்கியமாக கிபோலிக் ஆஸிட்) தேவை



யான அளவு எடுத்துக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

டாக்டரின் கண்காணிப்பில் இருந்தால் அவர் மாத்திரைகள் கொடுத்து விடுவார் மற்றபடி உணவில் அதிகமான சிறு வகைகள், ஊட்டச்சத்து செறிவுடைய பட்டாணியங்கள், உவர் பழங்கள், பீன்ஸ் வகைகள், முழுப் பயறு வகைகள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

அளவு உணவு உண்பவர்களானால் சரஸ், மாட்டிஹைச்சி தலம் பலக்கும். சரியான அளவு இரும்புச்சத்து சோராவியல் 'இரத்தசோகை' நோய் வரலாம். இப்போது பல இனம்பெண்கள் எனக்கு மாத்திரை சாப்பிடவே பிடிக்கவில்லை என்று கூறுவதைக் கேட்டிருக்கலாம்... ஆரோக்கியம் கெட்டு சிறிய வயதில் வியாதிகள் பல வந்து அவதிப்படுவதைத் தவிர்க்க மாற்றங்கள் தேவை. டாக்டரின் பரிந்துரைகள் படி அவரவர் உடல் நிலைகேற்ப வைட்டரின் மாத்திரைகளுடன் உணவிலும் மாற்றங்கள் அவசியம்.

உதாரணத்திற்குக் கீரை மசியல், பொரியல் என்று தினமும் ஒரே மாநிரி உண்ணப் பிடிக்காதவர்கள் "கீரை சூப்" சூடிக்கலாமே.

மற்றபடி உணவில் எப்படியெல்லாம் மாற்றங்கள் கொண்டு வரலாம்?

■ அடை, தோசை (ஊத்தப்பம்) போன்றவைகள் செய்யும் போது காய்கறிகள், கீரை சேர்த்துச் செய்யலாம்.

■ ஒரே மாநிரி தேங்காய்ச் சட்னி, சாம்பார் என்று செய்யாமல் விதவிதமான காய்கறிகள் சேர்த்த சட்னி, வெய்யெறு வகை பருப்பு, காய் சேர்த்து சாம்பார் செய்யலாம்.

■ முளைவிட்ட பயறுகளை 'சாஸட்', கண்டல் செய்யலாம். அப்படிச் சாப்பிடப் பிடிக்காதவர்கள் இதையே சூழம்பில் மற்ற காய்கறிகளுடன் சேர்த்து வித்தியாசமான சூப்பிடன் சூழம்பு செய்யலாமே!

■ காலை உணவுடன் கட்டாயம் இரண்டு விதமான பழங்கள் உண்ணலாம். அதிக வினையுள்ள ஆப்பிள்தான் சாப்பிட வேண்டுமென்று இல்லை. கொய்யா, சாத்துக் சூடி என்று சேர்த்துக் கொள்ளலாமே.

■ சரியான அளவு புரதம் கிடைக்க பயறுகள்/பருப்புகள் சாம்பார், கண்டல் என்று ஒரே மாநிரி அதிகம் உண்ண முடியாத போது அவித்த வேர்க்கடலை, பொட்டுக்கடலை சேர்த்த வட்டு போன்றவைகள் மூலம் புரதத்தைப் பெறலாம்.

■ சோயா பீன்ஸில் மிகச் சிறந்த புரதம் உள்ளதால் அதை இலேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து சுவைத்துக் கொண்டால் பொரியலில் துவலாம். சப்பாத்தி மாவில் சேர்த்துப் பிசையலாம். தோசை மாவில் கலக்கலாம். பலவிதமாக தினப்படி சமைக்கலாம்.

■ சோயா சீயஸ், சோயா உளுண்டுகள் போன்றவற்றையும் கூட பலவிதமான இனிப்புகளில் உபயோகப்படுத்தலாம். பொரியலில் மற்ற காய்கறிகளுடன் சேர்க்கலாம். பிரியானி, சூழம்பு, குருமா என்று எல்லாவற்றுடனும், காய்கறிகளுடன் சோயாவை சேர்த்துக் கொண்டால் தினசரி புரத்தின் அளவை சரியானபடி எடுத்துக் கொள்ள இடமும்.

உதாரணத்திற்கு ஒரு சில செய்முறைக் குறிப்புகள் :

1. சோயா தோசை

புழுங்கலரி - 1 கப், சோயா பீன்ஸ் - 1 கப், உளுத்து - 1 கப், உப்பு - குவிக்வேப்ப.

சோயா பீன்ஸை முதலில் ஆறு மணி நேரம் தனிவாக ஊறவைக்கவும். புழுங்கலரி சிவையும், உளுந்தையும் ஒன்றாக ஊறவைத்து இரண்டு மணி நேரம் அரைக்கும் போது ஒன்றாக அரைக்கவும். தகுந்த உப்பு சேர்த்துக் கரைக்கவும். மாலை மறுநாள் வரை புனிக்க விட்டு தோசையாக ஊற்றவும் தன்தாக இருக்கும்.

2. கேழ்வரகு, முருங்கைக்கீரை அடை :

½ கப் கடலை மாலை வெறும் வானவில்லில் வாரணை வரும் வரை வறுக்கவும். இதை ஒரு கப் கேழ்வரகு மாவுடன் கலந்து உப்பு, பச்சை மிளகாய் விழுது, அரித்த வெங்காயம் உருவிய முருங்கைக் கீரை சேர்த்துத் தண்ணீர் தெளித்துப்

உயர்த்துத் தெரியுமா?

தோராயமாக 30 கிராம் அளவு 2 டேயர் ஸ்பூன் அளவுள்ள பருப்புப்பரு வஸ்களில் 100 கலோரிக் சத்து, 18 கிராம் மாவுச்சத்தும், 7 கிராம் புரதும் கிடைக்கும்.

ஒரு குட்டையில் சுமாராக 5 கிராம் புரதும், கொழுப்பு இருக்கும். இதன் சத்து 80 கலோரிகள்.

வெண்ணை, பீன்ஸ், கரட், பீட்டூன், வெங்காயம் போன்ற காய்கறிகளில் 100 கிராமிற்கு 50 கலோரிகள் கிடைக்கும்.

மற்றபடி இந்த அளவு காய்கறிகளில் 10மிருந்து 12 கிராம் வரை மாவுச்சத்தும், கிணரணில் 5மிருந்து 10 கிராம் வரை புரதும், மற்ற காய்கறிகளில் ½ மிருந்து 1 கிராம் வரை புரதும் கிடைக்கும்.

உயர் வைக்கப்பட்ட பழங்களில் வைட்டமின் சி அருவே கிடைக்காது.

அருமை உணவில் தாக்கத்தே கிடைக்காது அசை உணவில் மட்டுமே கிடைக்கும்.

இரும்புச்சத்து உள்ள உணவை உண்ணும் போது தவிரும் அந்த வேறான உணவில் இருந்தால் இரும்புச்சத்து சைமனாக உறிஞ்சப்பட உதவி புரியும். (அதிலுள்ள வாக்சை-அமிலம்)

பாஸில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் சிஸில் வைட்டமின் - 'ஏ' மிக அதிகமாகவும், மற்றும் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், அயோடின், புரதம் போன்ற சத்துக்களும் கிடைக்கும். இது மட்டுமின்றி சிஸில் கொழுப்புச்சத்து, கொலஸ்டிராலும் கூட உண்டு.

வெந்தயத்திற்கு இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்டிராலையும், இரத்தச் சர்க்கரை அளவையும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உதவி புரியும் குணம் உண்டு.

ஓர் ஆரோக்கியமான மனிதனின் உடலில் 60% தண்ணீர் உள்ளது. அளவில் இது 40 மீட்டிராகும்.

ஒரு குட்டையின் மூலம் குழலில் மட்டும் 225மிருந்து 300 மில்லி கிராம் அளவு கொலஸ்டிரால் உள்ளது.

1 மில்லி கிராம் = 1000 அங்கிரே கிராம்

பிணையவும். ஒரு பிளாஸ்டிக் ஷீட்டின் மீது எண்ணெய் தடவி சாத்துக்குடி ஊசலில் மாலை உருட்டி அதில் தட்டி குடான தோளைக் கல்லில் போட்டுச் சுட்டு எடுக்கவும்.

இதைப் போல வெவ்வேறு விறகை, துருவிய காய்கறி சேர்த்துச் செய்யலாம்.

தக்காளிக் சட்னி :

எப்போதும் செய்யும் தேவையால் சட்னிக்ளும் பதில் தக்காளிக் சட்னி, சென்சென் சட்னி, முள்ளங்கி சட்னி, புதினா, கொத்து மல்லி சட்னி என்று விதவிதமாகச் செய்தால் அதிலும் காய்கறிகள், கிணர சேர்வதால் வைட்டமின் சத்துக்கள், தாதுக்கள், புரதம் சரியானபடி கிடைக்க வழி செய்யும்.

இரண்டு வெங்காயம், நான்கு தக்காளி பொடியாக அரிவதும். ஐந்து பஸ்தூ பூண்டு

கரித்துக் கொண்டு, ½ அங்குலத் தூண்டு இஞ்சிஸ்பத தோல் சிலவும் ஒரு காணலி யில் சிற்று எண்ணெய் விட்டு ஏழு சிகப்பு மிளகாய், ½ டீஸ்பூன் "தனியா" சேர்த்து வறுத்தபின் பூண்டு, இஞ்சி, வெங்காயம் வதக்கவும். கடைசியாக நக்காளி சேர்த்து வதங்கியதும் ஆறவிட்டு உப்பு, புளி சேர்த்து அரைத்து ஈடுகு தாளித்துக் கொட்டவும். இட்லி, தோஸை, அடை, சப்பாத்தி எதோடு வேண்டுமானாலும் பரிமாறலாம். வாய்க்கும் ருசியானும் இருக்கும்.

பகல் உணவுடன் மூன்று வகைகள் வெவ்வேறு காய்கறிகள் இருக்கும்படி பெளரி யல், சூழம்பு, ரசம், துவளவல் என்று சமைக் கவும். முடியாதவர்கள் ஒரே சூழம்பிலேயே னாய்க்கிக்கூடும், முழு பவறு வகைகளான கொன்னடக்கடவை, சோயா, ராஜ்மா என்று ஏதாவது ஒரு கண்டல் வகை, மற்றும்

கிரை சேர்த்து எப்போதும் போவத் துவரம் பருப்பை வேகவைத்துக் கலத்து சாம்பார்ப் பொடி, போட்டு இறக்கலாம். இதனால் மாவுச்சத்துடன், புரதம், மற்றும் வைட்டமின்கள், தாது உப்புக்கள் என்ற எல்லாம் கலந்த சரிவிகித சத்துணவு கிடைக்கிறது. வித்தியாசமான குடிகுடல் தளதள இருக்கும்.

இரவில் 'சூப்' அருந்தினால் கலப்பமாக ஜீரணமாகும். 'மலச்சிக்கல்' வராது. இன்னும் விதவிதமாகச் செய்யலாம்.

சிறு கொடுத்திருக்கும் முறையையே 'சூப்' செய்து பாருங்கனென். விட்டில் உள்ள அணைவருக்குமே நல்லது.

4. 'பாலக்' சூப் :

டெல்லி பாலக் கிடைத்தால் அதிக குடி. இதன் துளி கூர்மையாக இல்லாமல் அரைவட்ட வடிவில் அமைந்திருக்கும்.

இரண்டு கட்டு 'பாலக்' கிரையை ஆய்ந்து, சுழலிக் கொள்ளவும். ஒரு பெய்காயத்தை பொடியாக அரியவும். ஒரு 'பிரஷா பானிக்' / மல்பூஸ் வெண்ணெய் விட்டுச் சூடாகி வெங்காயம் சேர்த்து 3 நிமிடங்கள் வதக்கியதும் கிரையைச் சேர்க்கவும். (அரிய வேண்டாம்). கிரை கருக்கியதும் மூழ்கும் வரை தண்ணீர் விட்டு ஒரு முழு பச்சை மிளகாய், ½ அங்குலத் தூண்டு இஞ்சி சேர்த்து மூடியால் மூடி வெவிட் வைத்து ஒரு விசில் வந்ததும் அடுப்பை அணைக்கவும்.

ஆறிய பீன் மூடிவைத் திறந்து மிளகாய்.

கோவைக்காய் கறி செய்வதைப் பற்றி சகோதரிகள் விதவிதமாக எழுதியிருந்தார்கள். ஒரு மாறத்தலுக்காக நான் கோவைக்காய் 'மசியக்' செய்தேன். கோவைக்காயை ருக்கரிக் வேகவிட்டு, வெந்த துவரம் பருப்புடன் கலத்து, உப்புப் போட்டு, வாணியிலிச் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகு, வர மிளகாய் ஒன்று, பச்சை மிளகாய் 2, இஞ்சி சிறிய தூண்டு, கருவேப்பிலை, பெருங்காயம், வெந்தயம் இரண்டு போட்டுத் தாளித்து, இறக்கியவுடன் எலுமிச்சைப் பழம் பிழிந்தாக் அருமையான, கலையான மசியத் தயார். பீக்கை, கருணைக்கிழங்கு தக்காளி மசியக் போடவே இருக்கும்.

இஞ்சித் தூண்டு இரண்டையும் எடுத்து விடவும். நெடி அதிகமாக இருந்தால் சூப் தளதாக இராது கிரையை வேகவைத்த தண்ணீரோடு அப்படியே மிக்ஸியில் அரைத்து வடிக்கட்டவும். தேவைக்கேற்ப தண்ணீர் ஊற்றி தகுந்த உப்பு சேர்க்கவும். ஒரு தம்னார் பானில் ஒரு டேயின் ம்பூஸ் மக்காச்சோன மாவைக் கரைத்து சூப்பில் ஊற்றி தளதளக் குடாக்கவும். கொதிக்க விடக் கூடாது. கட்சகட சூப் கிண்ணங்களில் ஊற்றிப் பரிமாறவும். விசுப்பப்பட்டவர்கள் மேலே சிறிது கடைத்த பாலேடு (ஃப்ரெஷ் கரீம்) மற்றும் துருவிய சீஸ் சேர்க்கலாம்.

நமது தென்னிந்திய சமையலில் ஆரோக் கிவத்திற்கு உகந்த, நுரையான கொழுப்பு சேர்த்த பல வகையான உணவுகள் உள்ளன. நோந்தெடுத்து உண்ணுவது நமது கையில். ஆரோக்கியம் அமையவெய்கலாம்.. நமக்கு நாமே கொடுத்துக் கொள்ளும் வரம்தான்.

பல முக்கியமான அட்டவணைகளுடன் கருவுற்ற பெண்ணிற்கு எந்த மாநிரியான உணவு எந்த அளவு தேவை என அறிந்து எப்படி திண்ப்படி உணவில் மாற்றங்கள் செய்யலாமென்று சொந்த இதழிலும், இந்த இதழிலும் கருக்கலாகத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

அடுக்க இதழில் குழந்தை பிறந்த பிறகு தாயின் தலம், சேவின் தலம் இரண்டையும் பெணுவதற்கு என்னென்ன உணவுகள், எப்படித் தோந்தெடுப்பது மற்றும் பல முக்கிய குறிப்புகளுடன் எந்திக்கிறேன்.



தயார். பீக்கை, கருணைக்கிழங்கு

- எஸ். வத்சவா,



தாய்மையின் மகத்துவம் மகிழ்ச்சியின் பெருமிதம்



**Avail unique Indo-German
expertise in Assisted Reproduction**

உள்ளும் நாட்டின் EMBRYOLOGIST இவர் DR. NABAZ BABAN ஹாஸ்க் உருவாக்கம் மகன்
மகத்துவமையின் மரும் பிரதான மரும் முதல் வாரத்தில் IVF / ICSI சிகிச்சை
முற்றும் ஆகும் அருமை ஒரு பெண் குடும்பத்தில் செழிப்புடன் வளிக்க உதவிக்கப்படும்.

மருத்துவமனைகள் - மாக்பர் ஆஷா ராஸ், மாக்பர். S.R. ராஜ்



ராவ் மருத்துவமனை & C.A.R.E

சென்னை மற்றும் தஞ்சாவூர் சென்னை மற்றும் தஞ்சாவூர் சிகிச்சை மையம்

சென்னை பெரியவாசி ரோடு, ஆம். எம். புரம்.

சென்னை மற்றும் - 641 002

தொலைபேசி : 0422-2551872, 2545518 Fax : 0422-2551843

e-mail : care@vsnl.net



TOTAL HEALTH CARE FOR WOMEN UNDER ONE ROOF

PITHA VAYU CHOORANAM



- ◆ அஜீர்ணம்
- ◆ வயிர்வெறுச்சல்
- ◆ இடுப்பு வாய்வு
- ◆ வாதநீர்.
- ◆ வாயுக்கோளரறு
- ◆ அஜீர்ண வாய்வு
- ◆ முறுக்கால் வாய்வு
- ◆ பித்தநீர்.
- ◆ மலச்சிக்கல்
- ◆ உப்புசம்
- ◆ பித்தம்
- ◆ சேத்தும நீர்

இவைகள் கீழ் கொடுக்கப்படும். ◆ 2 நாட்களுக்கு ஒரு முறை மலம்
கழிவெப்பப்பட்டு போகாதவ் முதலியவைகளிலிருந்து நீங்கி, ஜீரண
சக்தி உண்டாக்கி பசி வருத்தும்.

'சிவராஜ்' பித்த வாய்வு சூரணம்

100 கிராம் மட்டும் ரூ.100/- V.P.P. மாக்பர் ஸர்ஜி இலவசம்

தமிழகம், கர்நாடகம், ஆந்திரம், கேரளம், மலேசியா, இந்தியா, சிங்கப்பூர்

Stockists :- Chennai: J.F. LETOILLE (T) : 28533616, Coimbatore : M.S. AGENCY (T) : 2491554, Trichy :
MOOGAMBIGAI AGENCIES (T):2721549, Madurai : MEENAKSHI MEDICAL (T) : 2828710, Erode :
TAMILNADU PHARMA (T) : 2258434, Vellore : TAHA AGENCIES (T) : 213023, Kanur : DEERAN PHARMA
(T) : 2333358, Villupuram : DAWOOD PHARMA (T) : 222573, Salem : TIRUVASAGAM AGENCIES (T) :
2448515, Krishnagiri : KUTTIAPPA AGENCIES (T) : 231211, Nagercoil : BROTHERS PHARMA (T) : 232475,
Tirunelveli : ANNAPORANASIDDHAMEDICALS (T) : 2338259, Kanchipuram: Indu Trader (T) : 224848



FOR TRADE
ENQUIRES:-

SRI SIVARAJ PHARMACY

196, Rajaram Nagar, Salem - 636 007. (T) : 2419762, 2419763

Fax : 0427 - 2416831 Mobile : 98427-79937 E-Mail : pharmacy@indiaonline.com

மெழுகில் செய்ய மில்க்ஷேக்!

ஐஸ்க்ரீம், மில்க் ஷேக் பிடிக்காதவர்கள் யாராவது உண்டா?

அதைப் போலவே ஒரு மாதிரியை செய்து உங்கள் ஷோகேஸில் வைக்க விருப்பமா?

ரொம்ப சிம்பிள்...

திஜு ஐஸ்க்ரீமை சாப்பிட ஆகும் நேரத்தில் நீங்கள் ஓர் அழகான ஸ்ட்ராபெர்ரி மில்க் ஷேக் வித் ஐஸ்க்ரீமை செய்து விடலாம்...

என்ன சாப்பிடத்தான் முடியும்!

இதைச் செய்யத் தேவையான பொருட்கள் :

1. மெழுகு (ஃபாரயின் வேக்ஸ்)
2. சுண்ணாடிக் கோப்பை (மில்க் ஷேக் பரிமாறுவதற்கு ஏற்றது)
3. ஸ்ட்ரா
4. மெழுகுக்கு சேர்க்கும் சிவப்பு நிறம் (வேக்ஸ் கலர்)
5. எக் பீட்டர் அல்லது மத்து
6. மெழுகை உருக்குவதற்கு ஏற்ற பாத்திரம்.



உஷா முக்குமார்

செய்முறை :

1. கொதிக்கும் தண்ணீரில் ஒரு பாதத்திரத்தில் மெழுகை வைத்து உருக்கவும்.
2. உருகிய மெழுகில் ரோஸ் நிறம் வரும் வரை வேக்ஸ் கலரைச் சேர்க்கவும்.

3. உருகிய மெழுகை ஓரளவு ஆற விடவும். (ஒரு சொட்டு மெழுகை கீழே ஊற்றினால் உடனே இறுக ஆரம்பிக்கும் பதம்)

4. எக் பீட்டர் அல்லது தயிர் கடையும் மத்தால் மெழுகை நன்கு கடைந்தால் நுரைத்துக் கொண்டு வரும்.

5. இந்த நுரைத்த மெழுகு வெளிர் ரோஜா நிறத்தில் இருக்கும்.

6. இதை உடனே கண்ணாடிக் கோப்பையில் கவனமாகப் போடவும். ஐஸ்க்ரீம் கோப்பையை நிரப்பவும். (வெளிப்புறம் வழியாமல் போடவும்).

7. ஒரு நிமிடத்துக்குப் பிறகு நுரைத்த மெழுகில் ஓரிரு ஸ்பூன்களை கோப்பையின் விளிம்புக்கு மேலே எழும்பி நிற்கும்படி போடவும்.

8. சில நிமிடங்கள் ஆறவிடவும்.

9. மேற்பகுதி கெட்டிப்பட ஆரம்பித்தவுடன் ஒரு ஸ்ட்ராவை அதனுள் நுழைக்கவும்.

உங்கள் ஸ்ட்ராபெர்ரி மில்க் ஷேக் வித் ஐஸ்க்ரீம் தயார்...

இந்த ஐஸ்க்ரீமின் தளையில் ஒரு சிவந்த செர்ரிப் பழத்தை வைக்க ஆசையா?

சிறிதளவு மெழுகில் தேவையான அளவு சிவப்பு நிறத்தைச் சேர்க்கவும்.

இக் கவனவயை சற்று ஆறவிடவும்.

ஓரளவு இறுக ஆரம்பித்ததும் விரல்களில் சிறிது தேங்காய் எண்ணெயைத் தடவிக்கொண்டு செர்ரிப் பழ வடிவில் உருட்டவும்.

நுரைக்கும் மில்க்ஷேக்கின் மேல் வைத்து லேசாக அழுத்தி விடவும்.

இதையே ஃபுரூட் சாலட் போலச் செய்ய வேண்டுமா?

மஞ்சள், சிகப்பு, ஆரஞ்சு நிற மெழுகுத் துண்டங்களை ஃபுரீஸரில் வைத்துக் குளிர் வைக்கவும்.

இத் துண்டங்கள் கோப்பையின் அடியில் பரவலாகப் போட்டு அதன் மேல் நுரைக்கும் மெழுகைப் போடவும்.

ஐஸ்க்ரீமுக்குள் பழத் துண்டங்கள் மேல் மெழுகுத் துண்டுகள் தெரியும்.

20 - 30 ரூபாய் செலவில் செய்யப்படும் இந்த அவங்காரப் பொருள் இரண்டு பங்கு விலையில் கவனமாக விற்கும்.

தோசையை போக் செய்து மதிய உணவுக்கு எடுத்துக் சென்றும் பொழுது வறண்டு தொண்டையை அடைக்கும். இதைத் தடுக்க தோசை மாவிலேயே கொஞ்சம் எண்ணெய் (ந. எண்ணெய்) ஊற்றிக் கலந்து அத்துடன் வெங்காயம், கார மிளகாய், பெருங்காயம், கருவேப் பிணை, கொத்து மல்லி துறை சேர்த்து வார்க்க தோசை வறட்சி குறையும். அதன் மேலேயே இட்லி மிளகாய்ப் பொடித் தூவி வார்த்து விட்டால் சைட்டிஷ்ஷே தேவையில்லை. வெங்காயம் தோசையை மென்மையாக்குவதுடன், தோசை சாப்பிட்ட பிறகு தோன்றும் தாகத்தையும் தணிக்கும்.



- டாக்டர். கண கமலாகர்ராவ்

PRABHALA PRABHALA PRABHALA PRABHALA PRABHALA PRABHALA PRABHALA

Atum Sacram

Prabhala Marriage Caterers

Estd : 1988

B, K.V. Colony, 1st Street, (Near Ayodya Mandapam)
West Mambalam, Chennai - 600 033. Ph: 31000590, 24690044.

E-mail: prabhala@ath.net

We arrange for you —

*Nadaswaram • Flowers/Garlands • Catering • Seer Items
(Sweets & Savouries) • Muhurtha Thambulam • Silk Mat • Rust
Yatra Items • Angamant Seer • Vaidheega Samangal • "Morning
Mariyadhal " Items*

N.B: We are the one and the only Caterer in whole of Chennai who use
only Pure Ghee in all our preparations, avoiding Dalda totally.

**We provide the seer items from the famous
Grand Sweets & Snacks. Adyar**

PRABHALA PRABHALA PRABHALA PRABHALA PRABHALA PRABHALA PRABHALA

உயல்பருமனை குறைக்க

தொந்தியை கரைக்க

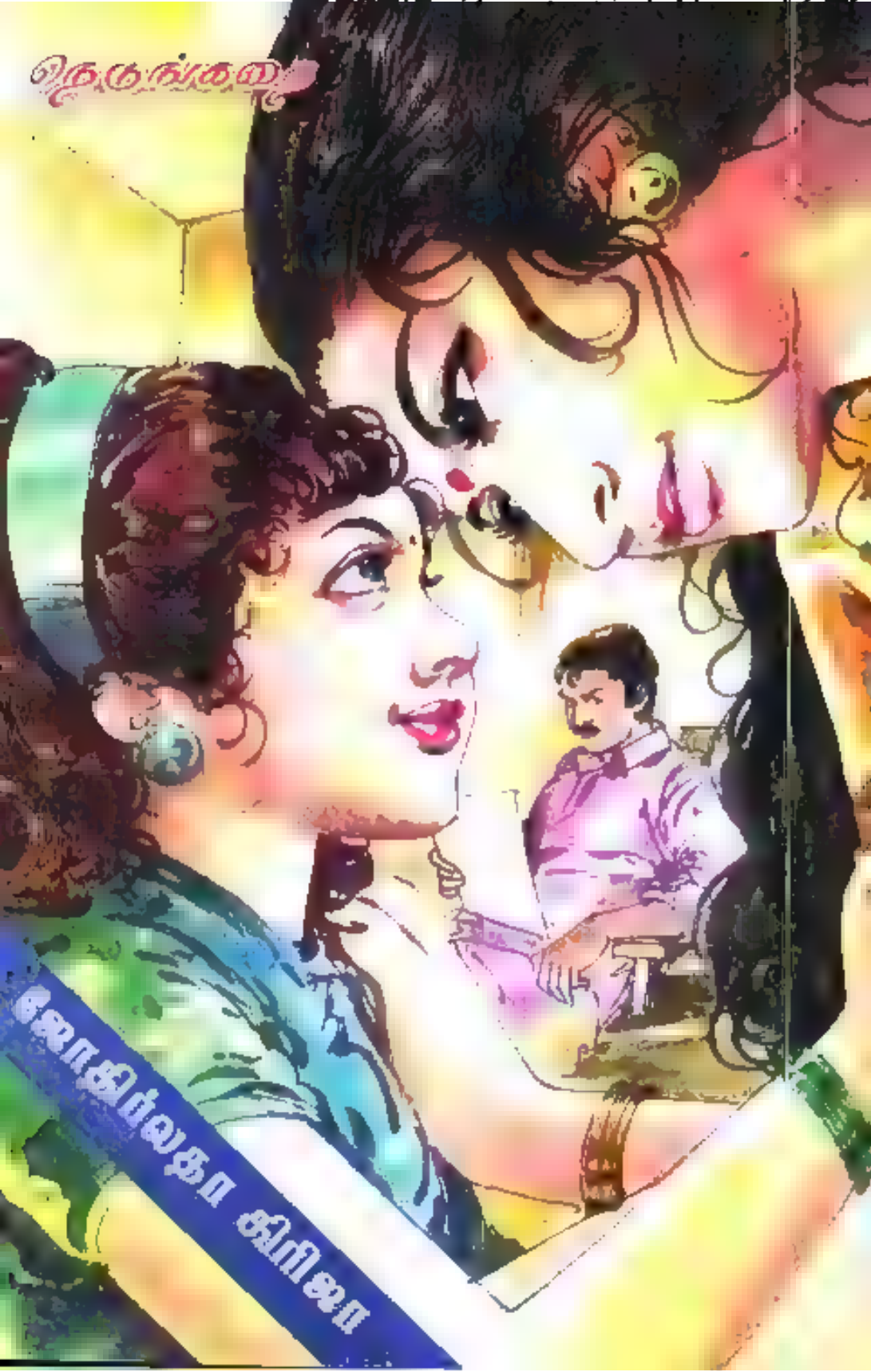
புதிதான உலர்ந்த



Franch Neutro Slim



தெருவந்தை



மோகிந்தா கிரிஷா



பொலிதோம் ஏழும் கௌரவம் அதிகமாக இருக்கது

தன்னைக் காட்டிலும் தன் மனைவி அதிகம் சம்பாதிக்கிறாள் என்பதிற தாழ்வு மனப்பான்மையால் ஏற்கெனவே மனத்துள் குமைத்துக் கொண்டிருந்த அவள் கௌரவம் அல்லாக்கப் பதவி உயரவு வேறு கிடைத் துள்ள சேய்நிலை எவ்வாறு தீரணிக்கப் போகிறாள் என்பதிற வினா அவளை அரசு கருத்தியது தன்னுடன எந்தக் காரணமும இல்லாமலே பொழுது விரிந்தால் பொழுது போனால் வாகருவாதம் செய்வதும் வம் புகுது இழுப்பதும் தன்னு பொழுதுபோக காலக் கொண்டுள்ள வாக தனக்காக விட டுக் கொடுக்கப் போவதில்லை என்பதும் உண்மையும் அவளுக்குத் தெரிந்துதான் இருக்கது

எனவே, தெருவில் இனிப்பைக் காட்டிலும் உபயோகிய அதிக அளவில் உயர்ந்து கொண்டு அவள் தன் வீட்டு வாசற்படியில் கால் வைத்த போது வாக ஏற்கெனவே அதுவலக்கதிலிருந்து திரும்பியிருந்ததைக் கூண்டாய் குழந்தை பூமாவுக்கு அவ்று வீட்டு முன்றலாதலால் அவளைப் பக்கத்து வீட்டில் விட்டுப் போயிருந்த கதா, "பூமா இவ்றும வாலீங்களை?" என்று விசாரித்தாள்.

"அங்கதான் இருப்பா நான் போய்க் கூப்பிடலை" என்று முன்கலாய்ப் பதில் சொன்ன வாக, தொலைக்காட்சிப் பெட்டியில் தன்னு பராளையைப் படுத்தவாறு இருந்த நான் தன் பக்கம் திரும்பிக் கூடப் பார்க்காமல் அவள் பதில் சொன்னதை மல்கு திக வாய்க்கி கொண்ட அவள், "நான் பக்கத்து வீட்டுக்குப் போய் அவளைக் கூட்டிக் கிட்டு வந்துட்டேன்" என்றவாறு படியிறங் கிப் போன ஐந்தாம் நிமிஷத்தில் திரும்பி வந்தாள்

"அப்பா' தீங்க வந்துட்டையுள்ளா?" என்று கவியவாறு பூமா அவன் மடியில் ஏறிக் கொண்டதை அடுக்களையில் காப்பி வைத்தவாறு கதா கவனித்தாள்.

கீதா என்றும் எதிர்பார்க்காத அதைச் செய்நிலை மிகுந்த பரபரப்புக்கு ஆளா வார் ஆளானாக்கு அவளைத் தேடி வந்து வாழ்த்துச் சொன்னவாறு இருந்தார்கள் ஆவால் அவளுக்குக் பதவி உயரவு கிடைத்தது மகிழ்ச்சியளித்தாலும், அதைப் பிரச்சனையை எப்படி எதிர்கொள்ளப்

கதா விட மிகுந்து காப்பியை வாங்கிக் கொண்ட பூமா, "அம்மா! அப்பா ஏன் கோபமா இருக்காரு? ரெண்டு பேத்துக்கும் சண்டையா?"

தாய்மையே வெல்லும்!

என்று மிக மெதுவாகச் சுதாவின் காதில் முணுமுணுவென்று வினவினான்.

"அப்படியெல்லாம் பேசக்கூடாது. அப்பாவுக்கு ஆபீஸ்ஸ தினைய வேலை இருந்திருக்கும். அதான் கணைப்பாத தெரியறாரு. கொஞ்ச நேரம் கழிச்ச உன்னோட பேசுவாரு..." - இவ்வாறு சொன்னபடி அவன் அவனை ஒரு விழிகளால் எதிர்த்ததைக் கவனிக்காதவன் போல் அவன் காப்பியைக் குடித்துக் கொண்டிருந்தான். அவன் மெதுவாய் அவளது தோளைத் தொட்டு. "ஏய், ஒரு மாநிரி இருக்கியா?" என்று கேட்டு விட்டுத் தானும் காப்பியைப் பருகுவானான்.

அவளது கையை அவசரமாய் அப்புறப் படுத்திய அவன், "ஒரு மாநிரியும் இல்லே. எப்பவும் போலத்தான் இருக்கேன்!" என்றான் வெடுக்கென்று.

'அது தெரிஞ்ச விஷயத்தானே! இன்னொரு இன்னும் கொஞ்சம் அதிகப்படியான சிடுசிடுப்போட இருக்குற மாநிரி தெரியுமே!' என்று அவன் தனக்குள் கூறிக் கொண்டான். சிரிப்பு வரும் போல் இருந்தது.

"இல்லைங்க. வழக்கத்தையிட ரொம்பவே சோர்வாத தெரியறீங்க. ஆபீஸ்ஸ ரொம்ப வேலையா? இல்லென்னா, ஏதாச்சும் பிரச்சனையா?"

"ஏன்? என்னைப் பார்த்தா பிரச்சனை பண்ணியிருப்பேன்னு தோணுது உனக்கு?" என்று கூர்மையாய் அவனைப் பார்த்தபடி வினவினான்.

அவன் எப்போதுமே இப்படி ஏடா கடமாய்ப் பேசக்கூடியவன் தான். அவனுடன் அவன் மனைவியாக வாழத் தொடங்கிய பிறிதில் இந்த அவளது இவப்பு அவளுக்கு

அதிர்ச்சியாக இருந்தாலும், போகப் போகப் பழகிவிட்டது. எனினும் இன்னொரு இரண்டுமெட்டான் மனைவியில் அவன் பாதிப்புக்கு ஆளானான்.

தனக்குப் பதவி உயர்வு கிடைத்திருக்கும் சேதியைத் தெரிவிப்பதை அப்போதைக்கு ஒத்திப் போடும் முடிவுக்கு வந்தான்.

ஆனால் இன்றைய இரவுச் சாப்பாடு ஆனதும், "என்ன மேடம் பெரி...ய ஆபீசராய்ட்டுக்க போலிருக்கே?" என்று அவன் ஒரு கேலிச் சிரிப்புடன் கேட்டதும் அவளுக்கு ஒரு மாநிரியாகத்தான் முகம் மாறிப் போயிற்று. ஆனாலும் சமாளித்துக் கொண்டான்.

"ஆமா. உங்களுக்கு மூட் நல்லாருக்கும் போது சொல்லலாம்னு இருந்தேன்..." என்று பதிலிறுத்த அவளுக்கு அது தெரிந்து விட்டதால்தான் அவளுக்கு 'மூட்' கெட்டிருந்ததோ என்று இப்போது தோன்றியது! தன் கணவன் தான் இன்னிலை அதிகாரியான இருக்கையில் தான் அவனை விடவும் பல படிக்கன் உயரே சென்று இயக்குநர் பதவியை எட்டிவிட்டது தப்போ என்று கூட முதன் முறையாக எண்ணினான்!

ஆனால் அவ்வாறு எண்ணிய மறு கணமே அந்த நிலைப்பைத் துரத்தியடித்தான். தனக்கு இருக்கும் ஆர்வமும், உழைப்பும் அவனுக்கு இல்லாமற்போனது எவ்வாறு தனது தப்பாலும் என்னும் கேள்வி மனத்தி லெழுந்ததும் அந்தப் பதிலிரைந்ததன் எண் ணத்தை விரட்டியடித்தான்!

"இனிமேல்பட்டு 'டிரெக்டர்' சுதாவாகும்!"

அவன் தகையதனம் திரைத்த இன்னும் சொல்லப் போனால் பொறாமை பொங்கித் ததும்பிய அந்தக் கூறுக்குப் பதிலேதும் கூறாது மவுனமாகவே இருந்தான்.

"இவர் இப்படி ஒரு பதவி உயர்வை எட்டிவிருந்தால் தான் இப்படிக்க கிண்டலும் கேலியுமாய்ப் பேசிவிடுப்பேனா! அந்தச் சேதி காதில் விழுந்தவுடன் பாலசம் வைத் திருப்பேன்! அப்படியே பூரித்துப் பனவாய் சிதம் அடைத்திருப்பேன்! ஆனால் இவர்?... பெண்களைப் போய்ப் பொறாமைக்காரிகள் என்றோர்களே!"

"என்ன? ஒன்னுமே சொல்லாம இருக்கே..." - இப்போதும் கென்வியில் ஒரு கிண்டல்தான் ஒலித்தது.

அவன் ஆழமாக அவனை ஒரு பார்வை பார்த்தான். அவளும் தன் பார்வையின்



கிழந்ததைத் துல்லிசீம் காப்பிட்ட கடனே ஒரு தினம் துள்ளி விட்டான் வெத்தலை குடிக்கச் செய்தால்...

பிடிக்கிறது...

ரவா தோரை ஹோட்டல் தோரை போல்
மொறுமொறுப்பாக வேண்டுகமா? வெளி
சிம்பிள். ரவாவை வெறும் வரண்டியில்
தன்கு பொன்னிறமாக வறுத்தெடுத்து, பிறகு
ஊதலிட்டு செய்து பசும்கள். கம்மை
அரகரவென்று திருத்தும்.

• வி. விஜயராம் •



கேலியை மறைத்துக் கொள்ள முயற்சி
செய்யவில்லை. இன்னும் சொல்லப்
போனால் வேண்டுமென்றே அவனை
அப்படிப் பார்த்தான். அவனது செயல்
புரிந்து போனதால், அவனது முகம் சிவந்து
விட்டது. கேலி மட்டுமே இருந்த முகத்தில்
இப்போது சினமும் எட்டிப் பார்த்து
விட்டது.

"என்ன அப்படிப் பார்க்கிறே? என்ன
அர்த்தம் உன் பார்வைக்கு?"

"நீங்க கேட்ட கேள்விக்கும் பார்த்த
பார்வைக்கும் அர்த்தம் சொன்னீங்கன்னா,
என் பார்வைக்கு நானும் அர்த்தம் சொல்
றேன்."

"என் பார்வைக்கு எந்த விசேஷ
அர்த்தமும் கிடையாது. உனக்குக் குந்த
முள்ள நெஞ்சு. அதான் ஏதேதோ உத்பண்ண
பண்ணிக்கிறே"

"எனக்குப் பதவி உயர்வு கிடைச்சது
நான் பண்ணின குந்தமா? இதுசேர்த்தே
தெரியுது உங்க பொ.. பொ.. மனசு."

"ஏன் திக்கு? பொறாமைன்னு சொல்
வத் தொடங்கினதை வெளிப்படையாகச்
சொல்றது"

"அதெப்படி நான் பொறாமைன்னு
சொல்ல வந்துட்டு மாத்திக்கிட்டதா உங்
களுக்குத் தோணுது? அப்ப உங்க மனசு
பொறாமைதான் இருக்குன்னு அர்த்தம்?
நான் சொல்ல வந்தது 'பொல்லாததனம்'
குற வார்த்தை."

அவன் ஆத்திரமாய்ச் சிரித்தான். "ஓ"
அப்ப.. பொறாமை மோசமான குணமா,
இல்லாட்டி பொல்லாததனம் மோசமான
குணமான்னு தமிழறிஞர்களைத்தான்
கேக்கணும்!"

"....."

"பொறாமைவே பரவாயில்லைன்னு
தோணுது! பொல்லாததனம் இருக்குறவங்க
கிட்ட எல்லாக் கெட்ட குணமும் இருக்
குமே! சுவ் பண்ணிப்ப அதெல்லாம்

தெரியலியாக்கும்!"

"ஏன்? நீங்களும்தான் அள்ளைக்கு ஒரு
தான சொன்னீங்க. நல்லவன்னு நெனக்க
மொத்துட்டதா? தாலி கட்டின புருஷனை
விட அதிக உபரதங்குத் தாவுற பொம்
பனை என்ன பொம்புனைன்னு சொன்
னீங்க! அடுத்தாப்ப தானு! இப்படி ஒரு
பரோமோஷன் உங்களுக்குக் கிடைச்
சிடுத்து தான் பாயசம் பண்ணி கொண்
டாடிவிடுப்பேன்!"

அவன் சொன்னதன் உண்மை தன்னைச்
கெட்டதில் அவனுக்கு வாயடைத்துப்
போயிற்று

"சரி! அப்படியே இருக்கட்டும். இப்ப
என்ன பண்ணறா இருக்கே?" அந்தக் கேள்வி
யின் உட்கிடை அவனுக்குப் புரிந்துதான்
இருந்தது

இருப்பினும், புரியாதவன் போல், "அப்
படிண்ணா!" என்றான்.

"என்னட்? புரியாதவ மாடிரி கேக்குறே?
பரோமோஷனை ஏத்துக்கப் போறியா
இல்லாட்டி வேணான்னு சொல்லப் போற
யான்னு கேக்கிறேன்."

"என்னோட இடத்துல நீங்க இருந்தா
என்ன செய்வீங்க?"

என்ன போல் பேச்சுற்றுப் போனாலும்,
அவன் சமாளித்துக் கொண்டான்.

"டிரான்ஸ்ஃபர் வரற பரமோஷனா
விருத்தா வேணாமுன்னுருவோன்."

"ஏன்? என்னை விட்டுப் பிரிஞ்சிருக்கணு
மென்னா?" என்று அவன் அவனாகத் துனி
யும் சித்திக்கு கொள்ள முடியாத கேலி த்தும்
பிஸக் குரலில் கேட்டதும், அவன் காது
மடல்கள் சிவந்து விட்டன.

ஆனாலும் சிரித்தான் : "உன்னை விட
எனக்கு என் குழந்தைதான் முக்கியம்!
அவனை விட்டுட்டு என்னால் ஒரு தாள்
கூட இருக்க முடியாது!"

அதைக் கேட்டதும் அவனுக்குச் சிரிப்
புப் பொத்துக் கொண்டு வந்தது. அடக்கிக்



**கொள்ளப் பெயிண்டி
இரண்டு துளிகள் கறுப்புப்
பெயிண்டை. கலந்து அடித்தால்
வெள்ளை மூலிகமாக இருக்கும்.
கறுப்புப் பெயிண்ட். பிளத்தின்
ஏஜென்டாக மாறுவதே காரணம்.
- சி. இராசலட்சுமி**

கொள்ள மாட்டாமல், "அப்படியா?" என்றான். அவன் எந்த திகழ்ச்சியைப் பற்றிய ஞாபகத்தில் அவ்வாறு கேட்டான் என்பது புரிந்து விட்டதில் அவன் முகம் சிறுத்துப் போனான்.

பூமாவுக்கு உடல்நலமில்லாதிருந்த நேரத்தில் வாக ஏற்கெனவே ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்த அளவத்திந்திவச் சுற்றுலா எஸ்த தயார விட விரும்பாத மனநிலையில் இருந்தான். பூமாவுக்கு அம்மாவும் வேண்டும் அப்பாவும் வேண்டும். மருமகன் காமாஸலையில் சிட்டு இவனும் முழுமையாக குணமாகாத நிலை கூடா திறைய விடுப்பு எடுத்தாவி விட்டது. விடுப்பு எடுத்தாலும் வேலைக்குத் திரும்பியதும் விடுப்பின் போது செரும் பழைய வேலைகளைவெல்லாம் அவனே செய்து முடித்தாக வேண்டும் அப்படி ஓர் இருக்கை அவனுடையது.

குழந்தைக்கு உடம்பு சரியானாலும் கூட வேலைச் சுறையினால் தான் விட்டுக்கூட தாமதமாய்த்தான் திரும்ப வேண்டியிருக்கு தென்பதால் அவனை இரண்டு வாரங்களுக்கு - இயலாவிட்டால் பத்து நாட்களுக்கு மேலும் விடுப்பு எடுக்கச் சொல்ல எண்ணி யிருந்த அவனுக்குச் சுற்றுலாவில் இரண்டு வாரங்களுக்குத் தான் வெநியூசுலாந்து நன் பரிசுடைச் செல்ல இருப்பது பற்றிச் சொன்னதும் மனஸ்ப்பாகத்தான் போய் விட்டது தவறு நினைவை அவன் வினக்கிய பின்னும் கூட அவன் தனது சுற்றுலாத்திட்டத்தைக் கைவிடத் தயாராக இல்லை. சுட்டியுள்ள முன்புறத்தை இழக்க நேருமென்று உதி

மறுத்து விட்டதால் அவனே தன் விடுப்பை தீட்டிக்க வேண்டியதாயிற்று.

அந்த திகழ்ச்சி ஞாபகப்படுத்தப்பட்டதில் அவனது முகம் கறுத்தும் போயிற்று. அவனால் பதில் சொல்ல முடியவில்லை என்பதில் உவமைபற்ற அவன், "என்ன பேச்சு மூச்சைக் காணோம்? ஏதோ குழந்தை மேல ரொம்பப் பிரியம் பாதிரி தடிக்க வேண்டாம் உங்க ஆபீஸ்லயுதான் ப்ரொமோஷனுக்கு திறைய வழியைக் பெய்லாம் இருக்கு அதுக்கு முயற்சி செய்ய வேண்டாமல்லு யாரு உங்க கையாப் பிடிச்சாங்க?" என்றான்.

"சொல்லிக்காயிக்கிதியா? ஆமா! தான் சொப்பேறிதான்! மக்குதான்! உள்ளைவுக்கு தான் புதிசாலி இல்லதான் இப்ப அதுக்கு என்ன! என்னோட பழகிண்ப்புறந்தானே என்னைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டே? அப்ப எங்கே போயிருந்தீங்க உள பத்தி?"

"அப்ப தான் முட்டான்! இப்ப புத்திசாலி! போதுமா? எனக்கு ட்ராண்ஸ்கீபர் வரும் தான் ப்ரொமோஷனை வேண்டாமனுட்டா அப்பால் எனக்கு கானஸே வராது இன் கொண்ணையே ஞாபகப்படுத்திற்ன். சொல்ல வேண்டாமனுதான் பாதிரிதன். ஆனா சொல்ல வேக்கிற்ன்!..."

"தான் ஆபீசர் ஆன பிற்பாடுதான் நம்ம கால துக்குள்ளு ஒரு விட்டைக் கூட்டிக்க முடிஞ்சது. உங்க ஒருத்தர் வகுமாவத்தில அது முடிஞ்சிருக்காது அனதையும் போரிச்சுப் பாருங்க பூமா படிக்கணும். அவனுக்குக் கல்யாணம் பண்ணணும். இன்னும் எத்தனி குழந்தைக பறதக்குமோ? எல்லாத்நதையும் போரிச்சா ப்ரொமோஷனை மறுக்கச் சொல்ல மாட்டீங்க!"

"இப்ப என்ன செய்வதாயிருக்கே! அனதச் சொல்லு இந்த ஆபீஸ்ல உள்ளை அமர்த்துததுக்குக் காலிட்டம் இல்லை யாமே! அப்ப ட்ராண்ஸ்கீபர் கண்டிப்பா வருமில்ல!"

அவன் இரண்டு தொடிகளுக்குச் சுமமா இருந்த பிறகு கொண்ணான். "ஆமா. அனேகமா வரும் இன்னும் பதினஞ்சு நாள் இருக்கு தான் புதுப் பதவியில் சேர. ஆனா அதுக்குள்ள ஒரு டிரைக்டருக்கு ட்ராண்ஸ்பர் வகுமுன்னு எதிர்பார்க்குறதா எங்க ஹிம் கொண்ணா அப்படி நடத்தா எனக்கு இப்போதைக்கு ட்ராண்ஸ்கீபர் வராது."

"சரி, ஆனா அப்படி நடக்கவைன்னா என்ன செய்வதா இருக்கே?"



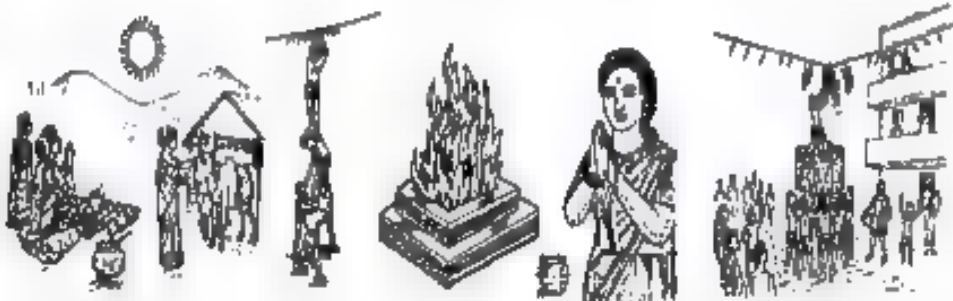
சந்தோஷப் பொழுதுகள் எதுவானாலும்



பாண்டி பழார், சென்னை PH: 2 43 12345

அவையார், அண்ணா நகர், மயிலாப்பூர், அசோக் நகர்

கோவை பொன்னாச்சி மேட்டுப்பாளையம் திருப்பூர் கரோடு
சேலம் கரூர் திருச்சி மதுரை பெங்களூர் எழும்புத்தேடு



"போறதாத்தான் இருக்கேன். பக்கத்து வீட்டு மாமி நமக்கு வசதியாத்தான் மெஸ் நடத்தறாங்கனோ! நமக்குப் பழக்கமான வங்கனாவும் வேற இருக்கறதாவ சாப்பாட்டு விஷயத்துல உங்களுக்கு எந்தப் பிரச்சனையும் இருக்காது."

"என்னை என்ன சாப்பாட்டு ராமன்னா தெரச்சே? நான் நம்ம கொழந்தையைப் பத்தின கவலையில்லே பேசறேன்?"

"ஏன்? அவனைக் கொஞ்ச நாளுக்கு நீங்க பாத்துக்குங்க! அவனோ உங்க மேல உசிரைய வெச்சிருக்கா!"

"இப்படி எது ஒண்ணுக்கும் ஒரு பதிலைத் தயாரா வெச்சிருப்பியே! இந்த மாதிரி எதுக்கெடுத்தாலும் லாக்குவாதம் பண்ணறும், எதிர்த்து எதிர்த்துப் பேசறதும் தான் எனக்கு சுத்தமாப் பிடிக்கவே மாட்டேங்குது!"

".... 'பிடிக்குறது'ங்குறது ஒன்-வேட்ராலிசிக் இல்வீங்க!"

பட்டுக் சுத்தரித்தாற்போன்று மிகச் சுருக்கமாய்ப் பேசிச் சுருக்கென்று குத்திய அவளது 'வா'பாடித்தனம்' அவனை அயர்த்தியது.

வாக மேற்கொண்டு எதுவும் சொல்லாமல் தன்னறைக்குப் போய் விட்டான். குழந்தை பூமா சற்றுத் தொலைவில் தனது மேசைக்கு எதிரில் முகம் வெளிறிய அதிர்ச்சியில் அமர்ந்து கொண்டிருந்தது. குழந்தை யின் ஞாபகம் அப்போதுதான் வந்தவளாய் அவள் நிரும்பிப் பார்த்த போது பூமாவின் முகத்தில் வெளிப்படையாய்த் தெரிந்த கைவரம் அவனைத் துணுக்குறச் செய்தது. தன்னாலியன்றவரை குழந்தையின் முன்னிலையில் கணவனுடன் வாக்குவாதம் செய்தலை அவள் தவிர்த்துத்தான் வந்தாள்.

ஆனால் அந்த அவளது எதிர்த்துப் பேசாமையை அவள் பல தேரங்களில் தனக்குச் சாதகப்படுத்திக் கொண்டு

விடுவதுண்டு. அப்படி மேலும்போதெல்லாம் வட்டியும் முதலுமாய்ச் சேர்த்து அவள் பூமா இல்லாத தேரத்தில் அவளை ஒரு பிடி பிடித்து விடுவது வழக்கம்! ஆனால் இன்று குழந்தைப் பற்றிய ஞாபகம் இருந்த போதிலும் அவளால் அப்படிச் செயல்பட முடியவில்லை. 'பூமா தூங்கினதுக்கு அப்பாவு பேசியிருக்கலாம்' என்று சூழிவிரக் கப்பட்டாள்.

கதா விரைந்து வந்து பூமானைத் தன் மடியில் இருத்திக் கொண்டாள். "என்னடா! அப்பாவும் அம்மாவும் பேசிக்கிததைப் பார்த்து பயந்து போயிட்டியா?"

"அம்மா! நீயும் அப்பாவும் ஏம்மா எப்பப் பார்த்தாலும் சண்டை போடறீங்க! நீங்க ரெண்டு பேரும் நெதமும் சண்டை போட்டா எனக்கு அழுளை அழுளையா வகுதும்மா. அப்பா உன்ன அடிச்சுரு வாங்களோன்று பயம்மா இருக்கும்மா!" என்றாள்.

"அப்பா அப்படியெல்லாம் அம்மானை அடிக்க மாட்டாரும்மா!"

"இல்லேம்மா. ஆனா அன்னைக்கு ஒருநாளு நீ பாக்காதப்ப உனக்குப் பின்னா வேர்த்து அடிக்கிற மாதிரி கையை ஒய்கிக் கிட்டே பல்லக் கடிச்சாரும்மா!"

கதாவுக்குச் சிரிப்பு வந்து விட்டது. குழந்தையை உச்சிமோந்தாள். "அம்மா!... ராட்சசின்னா என்னம்மா?"

"ஏண்டா? எதுக்குக் கேக்கிறே?"

"அன்னைக்கி அப்பா எங்கிட்ட உங்கம்மா ஒரு ராட்சசின்னாரும்மா!"

கதாவுக்குத் தூக்கிவாரிப் போட்டது. அப்போது வாக எதற்கோ அந்தப் பக்கம் வர, "நான் ராட்சசிதான். ஆனா, ராட்சசி யோட ஹஸ்பன்டுக்கு என்ன பேசு தெரியுமோ!" என்று இரைந்த குரலில் விவ்விளாள். குழந்தை வாகனைக் கவனிக்க வில்லை.

ஒரு திமார் வெள்ளை ரஸையை ஒரு கப் கெட்டித் தயிரில் கொட்டிக் கலந்து உப்புமா செய்து பாருங்கள். தயிர் வடை போன்ற ருசியுடன் வித்தியாசமான தயிர் உப்புமாவாக இருக்கும். தொட்டுக் கொள்ள சட்னி கூட வேண்டியிருக்காது!

- கசீலா பொன்னுசாமி.



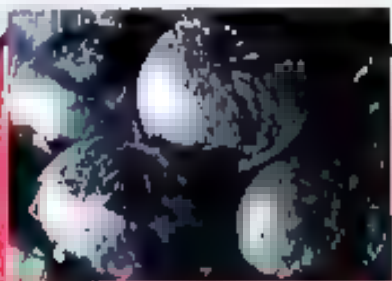
“தெரியாதும்மா!”

“ராட்சசியோட ஹஸ்பன்ஸை ராட்சசன்னு சொல்லுவாங்க!” என்றவாறே கதா வாகஸை ஓரத்து விழிகளால் பார்த்தான். இன்னமும் வாகஸைக் கவனிக்காத பூமா, “அம்மா! அப்பா உன்ன அப்படிச் சொன்னது உனக்குத் தெரியக் கூடாது என்று சொன்னாரும்மா! அப்பாவிட்ட சொல்லீடா தேம்மா!”

“மாட்டேன்! பயப்படாதேடா கண்ணா! ஆனா நான் எஸ்ஸிக்காக்கம் உங்கப்பாவைப் பற்றி ஏதாக்கம் சொல்லிட்டு உங்க அப்பா விட்ட சொல்லீடாதேன்னு சொல்லியிருக்கேனா!”

“இப்போ!”

கதா சற்று நேரம் பேசாநிலுந்த பின், “யாராக்கம் ஏதாக்கம் சொல்லி அன்ன



வெங்கடையம் விஸ்வநாத
யதங்க, அத்துடன் சிறிது
உய்யைப் சேர்க்கவும்.
ஸ்ரீமதி ரவிச்சந்திரி.

மத்தவங்களுக்குச் சொல்லக் கூடாது என்று சொன்னா அதை சிக்ரெட்டா ஸ்கைக்களையும்! சரி, நேறாமவொர்க்கணை முடிச்சுட்டு, பாண்டவும் குடிச்சுட்டுப் போய்ப் படுத்துக்கடா!”

“ரெண்டு கணக்கு புரியல்சேம்மா நேத்து அப்பாவிட்ட நீ வாரதுக்கு வேட்டா எப்ப சொல்லிக் குடுக்கச் சொன்னாப்ப, ‘உங்கய்மாதான் பெரிய ஆபீசராயிருக்கானே! அவைட்டவே கேளு’ன்னுட்டாகும்மா!”

கதாவுக்குள் அடக்க முடியாத ஆத்திரம் பெருகியது. ஆனால் அடக்கிக் கொண்டாள். ‘என்ன மனுஷன் இந்த மனுஷன்!’

அவன் எதிர்பார்த்த அந்த இயக்குநரின் மாற்றல் உத்தரவு வசுவதற்கான சாத்தியக் கூறு இல்லை என்பது ஒரே வாரத்தில் தெரியவந்து கதாஸைக் கலையைக்குள்ளாக

கியது.

இதனால், பதவியுயர்வு வேண்டுமெனில், அவன் வெளியூர் போய்த்தானாக வேண்டும் என்று நிலை உருவாயிற்று. கதாவின் உயர் அதுவரை அவளை அழைத்து, “பொமொஷனை ஏத்துக்குங்கம்மா, நம்ம இலாகாவில டிரெக்டாராத மொத வேடி நீங்க. அதுவ எங்களுக்குக் கெல்வாம் பெருளம். இன்னும் பன்னண்டு நான்வ முடிவு சொல்லிட்டனும். அனேகமா பெங்கலூர் போக வேண்டியிருக்கலாம். நியாயமா டெல்லிக் குத்தான் நீங்க போக வேண்டி வந்திருக்கும். நான்தான் டிரெக்டர் நேனாரயோட பேசி விட்டததுவ இருக்குற பெங்கலூருக்கு ஏற்பாடு பன்னன்ச் சொல்லியிருக்கேன். அதனால் மாட்டேன்னுடாநீங்க. டி.ஜி.எஸ்ஸு சொன்ன பிற்பாடு இதப்பதிக் சொல்ல வாம்னு இருந்தேன்...” என்ற போது அவன் மனம் நன்றியால் குழைந்தது.

ஐந்து வயதுக் குழந்தையைப் பற்றி அவன் கவனவழடன் குதிப்பிட்ட போது, “ஏன்? உங்க வீட்டுக்காரர் கொஞ்ச நாளுக்குப் பாத்துக்க மாட்டாரா? உங்க பரப்பளம் எனக்குத் தெரியுமிறதால் ஒரே வருஷத்துவ மெட்ராசுக்கே திரும்பி வந்துடலாம்னு டி.ஜி. சொன்னாரு...” என்ற அவர் அவனைக் கூர்ந்து பார்த்தார். அவன் தலையைத் தாழ்த்திக் கொண்டான்.

....அன்று மாலை வீடு திரும்பிய அவளுக்கு ஓர் அதிர்ச்சி காத்திருந்தது.

“என்னாத் இருச்சிக்கு மாத்துறதாயிருக்காங்களாம். அன்னல்பிஷியலா நூஸ் கிடைச்சிருக்கு!” என்று வாக தெரிவித்த போது அவன் அதிர்ச்சி, ஏமாற்றம், மனஸ்ப்பு என்பதாய்ப் பல்வேறு உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புக்கு ஆளானான். வாகவுக்கு மாற்றல் வராத என்பதே அவன் அறிந்த வளையிலான தகவலாயிருந்தது.

“உங்களுக்கு ட்ரான்ஸ்ஃபிரே வரா துள்ளிலல் சொல்லிக்கிட்டிருந்தீங்க!”

“ஆமா. சொல்லிக்கிட்டிருந்தேத்தான். ஆனா திடீர்னு சூஸ்ஸ் மாறிடிச்ச. போய்த் தானாகளும்!”

‘வீல் பொடுங்குளேன்!’

அவன் ஆத்திரத்துடன் அவனை முறைத்தான். “தர மாட்டாய்க்!”

“அப்ப பூமானவ ஒரு ஹாஸ்ட்டல்ல் விட்றலாம்!”

அவன் ஒரு தம்ப முடியாமையுடன் அவனைப் பார்த்தான்.

“எம்மிட்டுக் கல் நெஞ்சம் உனக்கு! ஆறு

வயசு கூட ஆகாத குழந்தையை ஹாஸ்டல் வில லாம்பு வாப் கூசாம சொந்தியே நீயெல்லாம் ஒரு தாயா?"

"மஞ்சக்காமாஸையில விழுந்து போழ்ச குழந்தையை விட உல்லாசப் பயணம் பெரிசென்று கௌம்பிப் போன நீங்க ஒரு உண்மையான தகப்பனா, அவருக்காக மறுபடியும் வீவ் போட்டு வேலைசு கமைஸை இழுத்து விட்டுக்கிட்டு ராப்பலா விட்டுலயும் ஆபீஸிலேயும் வேலைசையப் பார்த்த தான் உங்களை விடவும் ஓசத்தி யாவ தாய்தான்! அதாவ எனை சத்தேகம்?"

"இந்த வாய் இருக்குற வரைக்கும் நீ உருப்படப் போறதில்லே!"

குழந்தையின் ஞாபகம் நிமிர்ந்து வர. சுதா இரும்பிப் பார்த்தாள். பூமா தன்

அகன்ற விழிகளை மேலும் அகல மாக்கிக் கொண்டு திடுதுடன் கவரில் சாய்ந்து தின்று கொண்டிருந்தது. சுதா தாவீச் சென்று அவனைத் தூக்கிக் கொண்டாள்.

"இந்த மாதிரி பெல்லாம் எனக்கு வேஷம் போடத் தெரியலியே!"

சுதா கட்டெரிப் பது போல் பார்த்த பார்வையின் உக்கிரம் தாங்காதவலாய் வாக அங்கிருந்து அகன்றாள்.

அன்று சுதா கூடத்தில் ஒரு பாஸ்ப் விரித்துப் படுத்துக் கொண்டாள் அப்பாவுக்கும் அம்மாவுக்கும் இடையில் படுக்கும் பூமா அப்பாஸைக் கூப்பிடவே இன்று ஏன் இப்படி என்றோ கேட்கவில்லை. அம்மா வும் குழந்தையும் வெகு நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள். பூமா கொஞ்ச நாளுக்கு ஒரு விடுதியில் இருக்க வேண்டியதன் அவசியத்தைச் சுதா அவளுக்கு எடுத்துச் சொன்னாள். அன்று குழந்தையை வழக்கத்தை விடவும் ரொம்பவே இறுக்கிக் கொண்டாள். குழந்தை, "நான் சமத்தாவிரப் பேம்மா!" என்றாள்.

காஸையில் பூமாஸைத் தொட்டுப் பார்த்த சுதா அதிர்ச்சியுற்றாள். சரியான காய்ச்சல்.

"என்னங்க! பூமாவுக்கு ஜூரம் அடிக் குது. டி3, இருக்கும் போலக் கொடுக்குங்க!" என்று அவள் பதிலிப்போது, "உள்ளால தான்" என்று குற்றமசாட்டிய பார்வையை அவன் மீது விரை பிறகே அவள் ஆட்டோ கொண்டு வரப் போனாள்...

சுதா தான் விடுப்பு எடுத்தாள். பக்கத்திலேயே இருந்து பூமாஸைக் கண்ணுட கொது மாய்க் கவனித்துக் கொண்டாள். காசவும் ஒடிவாடிக் குழந்தைக்காக மருத்து, டாக்டர் என்றெல்லாம் அலைந்தாள். மூன்றாம் நாள் தான் பூமா கண்ணைத் திறந்து பார்த்தாள்.

"அப்பா எங்கேமா!" - மாய்ந்து நாய்ந்து தான் பணி செய்து கொண்டிருக்க, இது அப்பாவைக் கேட்கிறதே என்று அவளுக்கு சத்தே ஆறாமை வந்தது.

"அப்பா ஆபீசுக்குப் போயிருக்காரும்மா. ஏன்! அப்பா வேஜுமா!"

"அம்மா! தேத்து சாவங்கலப். நான் கண்ணு முழிக்கப் பார்த்தப்ப அப்பா, எனக்கும் ட்ராஸஸ் ஸிப் வரப் போகுதுன்னு சொன்னா ரும்மா. அப்புறம் தான் எப்படியாவது வேலைசை விட்டுட் டாவது உன்னோடவே இருக்கப் பார்க்கறேம்மா. நீ ஹாஸ்டல் இருக்க

வேண்டாமன்னாரும்மா!"

"உன்னை விட்டுட்டு என்னால மட்டும் இருக்க முடியுமாடா கண்ணு! மறுபடியும் எப்படியாவது மெட்ராசுக்கே ட்ராஸஸிப் கேட்டு வாங்கிட்டு வந்துடுவேன்.. இப்ப கூட வாராவாரம் பங்குரூர்லேர்ந்து வருவேண்டா!"

"சரியமா!"

இரண்டு நாள்வரையில் பூமாவுக்குச் சரியாகி விட்டது. அவன் பக்கத்து வீட்டுக்கு, விளை யாடப் போயிருந்த நேரம் பார்த்துச் சுதா வாகவைப் பிடித்துக் கொண்டாள்

"வேலைசை விட்டுடப் போறீங்க னாமே!"

அவன் அசட்டு விழி விழித்தபடி அவனைப் பார்த்த மறு தொடியே பார்வையை அகற்றிக் கொண்டாள். அவளுக்கு உன்

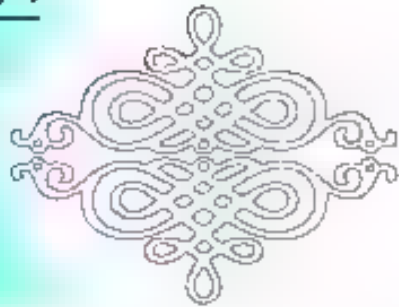


வாஸுப் புவை நங்கு ஆய்ந்து மிக்லியில் ஒரு தீயிடம் போட்டு அரைத்தாய், அரைக்க பொடிப் பொடி யாக வரும். நமக்குக் காய் திருத்தும் நேரமும் மிக்லியும்.

- ஆர். துரசிம்மன்.

பண்டிகைக் காலங்களுக்கும் போடும் கோலங் களை எழுதுபடுத்தும் கலர்ப் பொடிகளை நெம்ப நுணுகத் தயாரிப்பவரில் வெள்ளையக் கோலமாவது உயர்வாகக் கொடுக்கப்படுகின்ற தயாரித்தால் கோலத் தில் துவ செனகரியமாக இருக்கும். தயாரிப்பீ ருமா?

- டி. ஸ்ரீமதி.



எனது சிரிப்பு வந்தது.

"குழந்தைகிட்ட நல்லாத்தான் கப்பா அடிக்கிறீங்க! ராஜிதாமாவுக்கு எழுதிச் சூடுத் தாச்சா? என்ன பேசாம இருக்கீங்க?"

"நீ யிரெக்டர் பதவி வரைக்கும் போவே! ஆனா நான் மட்டும் வேலையை விட ஐயமா?"

"அட கஷ்டமே! நானா விடச் சொன் னேன்? நீங்கதானே பூமாதிட்ட அப்படிச் சொன்னீங்க? எதுக்கு இந்த வேண்டாத பொய்யெல்லாம்! வாயைத் தொறத்தா பொய்தான் வருமா உங்களுக்கு? குழந்தை யோட உங்களுக்குத்தான் அதிகப் பிரியமனு கூட்டிக்கிற முயற்சியாக்கும்! அவ உங்களை விட எங்கிட்ட அதிகப் பாசமாயிருக்கான்னு வேற உங்களுக்கு நிறைய மனத்தாங்கல் இருக்கு. அதைப் போக்கிக்கிறதுக்கும் இது ஒரு தல்ப சந்தர்ப்பம்! வேலையை விட்டுட்டு ஐயமாங்க!"

"எம்புட்டு செவித்தனம் உனக்கு! உன் ஒருத்தியோட சம்பாத்தியம் போதும்னு ஆனாவம்!"

"அப்படியே இருக்கட்டும். இப்ப தீங்க நிறையச் சம்பாதிக்கிறவராயிருந்து தான் ஒரு சாதாரணக் கிளார்க்காயிருந்தா - வீட்டுல யாராவது ஒருத்தர் தங்க வேண்டிய கட டாயம் ஏற்பட்டா - என்னவ வேலையை விடச் சொல்ல மாட்டீங்கா? என்ன? அதுக்கும் இதுக்கும் என்ன வித்தியாசம்? அந்த அளவுக்குப் போக வேணாம். ஆனா வீவ் எடுத்துட்டு வீட்டுல இருக்கலாயில்ல? ஒரு வருஷத்துக்கு உண்டான வீவ் இருக்கே உங்களுக்குத்தான்!"

"ஏன்? அனாத நீயே எடுக்கலாமே?"

"வீவ் இருந்தா தீங்க சொல்லத் தெனையே இல்ல. என் வீவெல்லாம்தான் எடுத்து முடிச்சாச்சே! யோசிக்காம பேசறீங்கனா? உடம்பு சரியில்லாம போன உங்கம்மாவுக்கு

லாக அடிக்கடி எடுத்த வீவ் கிட்டத்தட்ட எட்டு மாதம்! உங்களுக்கு டைசீபாய்ட் வந் தப்ப எடுத்த வீவ் ஒரு மாதம். பூமாவக்காக எடுத்த வீவ்வுக்குக் கணக்கு வழக்கு இவ்வ... அப்படி இல்லாட்டி, போய் ஜாயின் பன் னிட்டு வீவ் போட்டுட்டு ஜாயிவா வீட்டுல இருப்பேனே! அடுத்த வருஷம் மெட்ராஸ் லியே எனக்குப் போஸ்டிங் கிடைச்சுடுமே! ஜென்மம் ஜென்மமா தாங்க சூடுப்பத்தை யும் குழந்தைகளையும் பாத்துக்குறோம். ஆஃப்ரோல்... ஒரு வருஷம் சமாளிக்க மனசு வரல்ல உங்களுக்கு!"

"....."

"வாயைத் தொறந்தாவே பொய்தான் வருது!"

"இப்ப நான் என்ன பொய் சொன் னேன்றே?"

"உங்களுக்கு ட்ராங்ஸ்லீபர் வத்திருக் குன்னு சொன்னது பொய் இல்லியா? என் னோட ஆபீஸ்ல உங்களுக்கு கீப்ரண்ட்ஸ் இருக்குற மாதிரி உங்க ஆபீஸ்ல எனக்கும் கீப்ரண்ட்ஸ் இருக்காங்குறதை மறக்க வேணாம்!"

வாகவின் முகம் கறுத்துச் சிறுத்துப் போனது.

"யாருகிட்டே கேட்டே? என்னன்னு கேட்டே? என்னவ அசெங்கப்படுத்துற மாதிரி என்ன உளவு வேலை செஞ்சே?"

".... 'எங்க வீட்டுக்காரர் தனக்கு ட்ராங்ஸ்லீபர் வத்திருக்குன்னு சொல்றாரே அது திஜமா' அப்படி என்னெல்லாம் நேரடி யாக் கேட்டு உங்களை அசெங்கப்படுத்துற ஆளில்ல நான்! அப்படி வெளிப்படையா விசாரிச்சேன்னா, அது எனக்குத்தான் அலமானம்!"

"சரி, அப்படி, என்னன்னு, யாரிட்ட கேட்டே?"

"கல்பனா கிட்டதான் கேட்டேன்.

எனக்கு ப்ரமோஷன் வந்திருக்கிறதைச் சொல்லிட்டு பூமாவைப் பார்த்துக்க நீங்க இருக்கீங்கன்னாலும் உங்களுக்குத் திடீர்னு ப்ரான்ஸ்ஃபர் கின்ஸ்ஃபர் வந்துட்டாதான் பிரச்சனை அப்படியின்று சொன்னேன் அதுக்கு அவ, 'சான்ஸெஸ் இல்ல' அப் படியானா, 'ஒருக்கா திடீர்னு ரூஸ்ஸ் கெஸ்ஸ் மாறினா லகுமே' அப்படியின்றுதுக்கு நீ கவ னையே படாதே. இந்த ஆபீஸ் அட்டினிஸ்ட்ரேட்டிங் ஆபீஸ். அசிஸ் டன்ட் டிரெக்டர் இரெட்லெர்த்துதான் வேற இடத்துக்கு மாற்றம் வரும். உங்க வீட்டுக் காரர் சொல்லியிருப்பாரே' அப்படியிளங்கி 'சொன்னாகுதான். ஒருக்கா நான் நிம்மதி யாகிருக்கறும்னுதுக்காக அப்படிச் சொன் னாரெரென்று எனக்கு ஒரு இது. அதான் கேக்கறேன்' அப்படியினேன். 'அதெல்லாம் வரவே வராது' அப்படியிளங்கி... எதுக்கு இப்படி வீணாப் பொய்யும் புறஞ்சும் சொல் லிட்டிருக்கீங்க?"

"எப்படியாவது நீ பங்குதாரர் பேரத்தைத் தடுக்கணும்னுதான். குழந்தையை உத்தேசிசு கத்தான்."

வாயும் பொய்யுமாய்ப் பிடிப்பட்டதால் முகம் இருண்டு விட்டிருந்த அவனை மேலும் சதாயக்க விரும்பாத சுதா, "அப்ப? உன்னார் பரவாயில்லியா?" என்றான். குரலில் கிண்டல் தொனிக்காதபடி பார்த்துக் கொண்டான்.

சில நொடிகளில் சமாளித்துக் கொண்டு

கரண்டி இல்வாத நேரங்களில் அவசரமாகத் துணிகளை அயர்ன் செய்ய ஒரு வழி - காஸ் அடுப்பில் அயர்ன் பாக்ஸை குடுபடுத்தி பிரமாத மாக அயர்ன் செய்யலாம். ரிப்பேராதி துக்கிப் போட்டுள்ள அயர்ன் பாக்ஸை தேடி எடுங்கள்.

ஆர் யமுனா.



சொன்னான் : "மெட்ராசாவே இருந்தாலும் கூட டிரெக்டர்னா எம்புட்டுப் பொறுப் பான உத்தியோகம்! எம்புட்டு வேலைச் சுமை! காலாகாலத்துல வீட்டுக்கு வர முடியுமா? வீட்டைத்தான் சரியா கவனிக்க முடியுமா? பூமாவைக் கவனிக்க முடியுமா! அவ னுக்குப் படிப்புச் சொல்விக் குடுக்க முடியுமா! அவனுக்குப் பிடிச்சதைப் பண்ணிப் போட முடியுமா?"

சுதா அவளை முறைத்துப் பார்த்தான். அவளது பார்வையைத் தவிர்த்து அவளை தொடர்ந்தான் : "அதனால்தான் நீ ஆபீஸ் எக்ஸாமினேஷனுக்குப் போறதையே நான் தடுக்கப் பார்த்தேன். பொம்பளையாக வீட்டுல இருக் குற நேரம் கம்மியானா வீடு நாலிப் போயி டும். குழந்தைக்கனாம தாயோட கவனிப்பு சரியாக் கிடைக்கல்லவேன்னா நாலிப் போவாங்க."

"தாயாக்காரி மட்டுந்தான் குழந்தைங் களைக் கவனிக்க வளர்க்கணும்மிறது நான் தியாயம்! பூமாவுக்காக இம்புட்டு பாஞ்சு போற தீங்க ஏன் அந்தக் குழந்தை சடு செய்யக் கூடாது?"

"உன்னோட பணப்பிசாகத்தனதுக்கு என்னால துணைக்கு வர முடியாது! நான் வீலும் போட முடியாது. என்கேஷ்பெண்டுக் காகப் பொத்திப் பொத்திச் சேர்த்து வெச் சிருக்குற வீலு."

சுதா கவகலவென்று சிரித்தான். கம்மா கூடச் சிரிக்கவில்லை. வாகெட்டிச் சிரித் தான்! அவள் களாம் போஸ் திகைத்த திறகே வாய்தவறித் தெறித்து விழுந்து விட்ட வார்த்தை பற்றிய உணர்வையடைந்தான்.

"மனகல இருக்குறது வாயில வந்துடுச்சு பாததிங்கனா! உங்கம்மா நோயில விழுந்தது வேர்ந்து கண் மூடுற வளைக்கும் நாந்தானே முழுக்க முழுக்க வீல்ல இருந்தேன்! அலங்க காரியத்துக்கு மட்டுந்தானே நீங்க வீல் எடுத்திங்க? மருமக கொள்ளி வைக்கலா முனு ஒரு சம்பிரதாயம் இருந்தா அந்த வீலையும் என்னை எடுக்க வேச்சிருந்திடுப் பீங்க போல!... அதுதான் போகட்டும்! பூமாவுக்கு மேலுக்குச் சொகமாவலாம போணப்பல்லாமும் நாந்தானே அத்தினி நாளும் வீல போட்டிருக்கேன்? ரதோ மருத்து வாய்கிட்டு வருவீங்க. டாக்டர்கிட்ட போனா என் கூட வருவீங்க ஒரு நாளைக்கம் வீல் போட்டிருக்கீங்களா! இது மாதிரி யெல்லாம் தொல்லை குடுத்து ஆபீஸ்ல இவணாக் கெட்ட பேரு வாங்க வேச்சா வாவது ஆபீசர் வேலையை இவ வீட்மட

காவல நேர அபசரத்தில் கேரட், பீன்ஸ் போன்ற
எதுவானாலும் நன்றாகக் கழுவி குக்கரில் அப்
படியே வைத்து விட்டு வெந்த பிறகு எடுத்து
நறுக்கினால் திரண்டு நிமிடங்களிலேயே
வேலை முடிந்து விடும். பீட்ரூட் போன்றவற்றின்
தோலை எடுப்பதும் கூட எளிது. அதே போல
கோஸையும் கூட குக்கரில் வைத்து எடுத்து
வெட்டிப் பாருங்கள். எத்தனை வேகமாக வேலை
முடிகிறது என்பது புரியும். சூப்பிச் செய்தால் இவற்றின்
நிறம் மாறாது. வைட்டமின்களும் குறையாமல் அப்படியே இருக்கும்.

- டி. இராசலட்சுமி.



டானா என்று உங்களுக்கு அது நடக்காத
எரிச்சல்வ என்னென்னமோ பன்னிட்
பிடுக்கிப்

சரி. நான் பண்பிசாகன்களை வெச்சப்
போம் இப்ப என்னவோ சொன்னீர்களே
- ஒரு நாயார்க்காரியோட கடமைவைப்
பந்தி - அதைக் கடமை ஒரு தகப்பனுக்குக்
கிடையாதா! தென்மம் தென்மமா நாய்க்
கலிக்காம செய்துட்டிருக்கு கடமைகளை
ஒரு ஆந்திர அவசரமனா கொஞ்ச நாளுக்கு
நீங்க செய்வக்கூடாதா? என்னமோ
டிரான்ஸ்கிப் அது இது என்று பூச்சிக்
காட்டிங்களே!"

"அம்மா..."

பூமா கனியைழைத்த பிறகுதான் அவர்கள்
நிகம்பிப் பார்த்தார்கள். அவளது மிரண்ட
பார்வையிலிருந்தும் கவங்கிக் கிடந்த விழி
களிலிருந்தும் அவள் வந்து வெகு நேரமாகி
யிருக்க வேண்டுமென்பதை கவனித்த கதா
ஓடிச் சென்று அவளைத் தூக்கிக் கொண்ட
டான்.

"ஏம்மா இப்படி நீங்க ரெண்டு பேரும்
கம்மா கம்மா சன்னட போட்டீங்க! எனக்
குப் பயம் வருதும்மா!"

"சாரிம்மா! இனிமே போடல்வே...
சரியா?"

"எனக்குப் பகிக்குதும்மா."

"வா. இட்டிலிதான் சாப்பிடணும்.
என்ன?"

"இன்னும் எத்தினி நாளுக்கும்மா
இட்டிலியே சாப்பிடணும்!"

"நாளைக்கு ரசம் சாதம் சாப்பிடலாம்.
கண்ணு!"

"அம்மா" என்று ஏதோ சொல்லத்
தொடங்கிய பூமா, வாக இருந்த பக்கம்

பார்த்து விட்டு ஒன்றும் சொல்லாதிருந்தான்.
வாக அவளை நோக்கி அப்பாய்ச் சிரித்
தான். அவளும் பதிலுக்குப் புன்னகை
செய்த பின் கதாவைப் பின்தொடர்ந்தான்.
"அம்மா!"

"சொல்லுடா!"

"நீ பங்களுக்குப் போனதுக்கு அப்பால
எனக்குக் காச்சல் வந்தா அப்பாவாம்மா
என்ன புத்துக்குவாரு!"

"ஆயாம்மா. அப்பாவுக்கு என்னடா!
உம்மேல பிரியமாத்நானே இருக்காரு!
அம்மா மாதிரிதான் அப்பாவும்! அம்மா
மாதிரி அவருக்குப் பிரியத்தைக் கமிச்
கெகத் தெரியல்ல. அம்புட்டுத்தான்! நீ எது
கேட்டாலும் வாய்க்கித் தராராசில்ல!"

"ஆனா இந்த அப்பா ரொம்ப மொர
டும்மா!"

கதா - சாப்பாடு மேசையை நோக்கி
நடந்து கொண்டிருந்தவன் - வியப்புடன்
திரும்பி நம் மகளை நோக்கினான்.

"மொரடா! அப்படினா என்னம்மா!"

"ரொம்ப ரசிம்மா! அன்னைக்கு ஒரு
நாளு நீ ஆபீஸ்ல இன்ஸ்பெக்டர் என்று சீக்கிர
மாக கௌம்பிப் போய்ட்டே அப்பாதான்
எனக்குக் குளிக்கவிட்டாரு. ரொம்ப
ரகிபும்மா இந்த அப்பா வலிக்குதுப்பா. மெது
வாத தேய்களன்று சொன்னாலும், மெது
வாத்தானேடா கண்ணு தேக்கறேன்று
கேட்டுக்கிட்டே அழுத்தி அழுத்தித் தேய்ப்
பாரும்மா. அன்னைக்கு 'முழுக்க ஓடம்
பெல்லாம் வலிக்கும்மா!"

"நீ ஏன் இத்தினி நாளும் எங்கிட்ட சொல்
வவே இல்ல?"

"அப்பால நீ அப்பாவோட சன்னடை
போடுவே. அதான் சொல்லல்வே... இது

வரைக்கும் செவன் எய்ட் டைம்ஸ் குளிக்க விட்டிருக்காரும்மா, எல்லா நாளும் வலிக்கும். சொன்னா, சொன்னதும் ஒரு செகன்ட் மெதுவாத் தேய்ப்பாரு. ஆனா அடுத்த செகன்டே கை ரகீப் ஆயிடும்மா. இந்தப்பாவுக்கு ஒண்ணுமே தெரியல்சேம்மா, தலைவாரி விட்டப்பவும் அப்படித்தான்மா, வெடுக் வெடுக்கு முடியைப் பிச்சுடுவாரும்மா. தலையெல்லாம் வலிக்கும். அப்பாவ உன்ன மாநிரி நல்லா பாடம் சொல்லித் தரவே மாட்டாரும்மா. டி.ஸி. பாத்துக்கிட்டே சொல்லுவாரு. தப்புத் தப்பா! ஏதாச்சும் கேட்டா எத்தினி தரம் நான் கேப்பேன்னு கோலிப்பாரு."

"உங்கப்பாவும் நிறையப் படிச்சவரு பூமா. ஏதாச்சும் போசனையில் இருத்திருப்பாரு... சரி. 'ஆ' காட்டு..."

"அதான்மா நானும் சொல்றேன். நான் என்ன கேக்குறேன்கிறதையே கவனிக்காம வேயே என்னலாவது தப்பாச் சொல்லிக் குடுப்பாரு... அப்பாவ பசிக்குதுன்னு சொன்னா, நீயே எடுத்துப் போட்டுக்கிட்டுச் சாப்டு'ன்னுடுவாரு..."

"இதையெல்லாம் நீ ஏன் இத்தினிநாளும் சொல்லவே இல்லை?"

"அதான் சொன்னேனேம்மா? நீங்க ரெண்டு பேரும் சண்டை போடுவீங்கனே. அதான், நீ கூம்மா இருக்க மாட்டே, அப்பாவைக் கேப்பே. அப்பா கத்துவாரு... நீயும் கத்துவே. எனக்கு அழுளை அழுளையா வரும். அதான்..."

சுதா யோசிக்கத் தொடங்கினாள்.

"நீ பங்களுர்லேர்ந்து சாட்டர்டே சண்டைப்பதானேம்மா வருவே? மண்டே லேர்ந்து ஸ்பிரைட் வரைக்கும் நான் இந்த அப்பாவைக் கட்டிக்கிட்டு அழனு மாம்மா?"

சுதா சத்தமாய்ச் சிரித்தாள். "இந்தச் சின்னஞ்சிறு குழந்தைகள் சொல்லக் கூடாத சொற்களையும் செய்யக் கூடாத செயல்களையும் எவ்வளவு சீக்கிரம் பெரியவர்களிடமிருந்து கற்றுக் கொண்டு விடுகிறார்கள்!"

"இது மாதிரியெல்லாம் பேசக்

கூடாதும்மா!"

"ஏம்மா? கெட்ட வார்த்தையா?"

"கெட்ட வார்த்தை இல்லேம்மா ஆனா அது நல்ல வார்த்தையும் இல்லை!"

"அப்ப ஏன் நீயும் அப்பாவும் அந்த வேர்'னாட பூஸ் பஸ்நீவ்களாம்?"

"தப்புத்தான்! சரி. நீ வாயில் இட்டிலியை வெச்சுக்கிட்டே போகாதே. புறா ஏறிடும்..."

"அம்மா, பங்களுர் வேஸையில் சேர்ந்து உனக்கு நிறையப் பணம் கிடைக்குமாம்மா?"

"ஆமாம்மா! கண்ணா!"

"எம்புட்டும்மா?"

"ரெண்டாயிரம் போலக் கிடைக்கும்மா!"

"அம்மா! நான் ஒண்ணு சொல்லிட்டா?"

"சொல்லும்மா!"

"எனக்காகத்தானே நீ நிறையக் காசு கேக்கிறே?"

"ஆமாம்மா!"

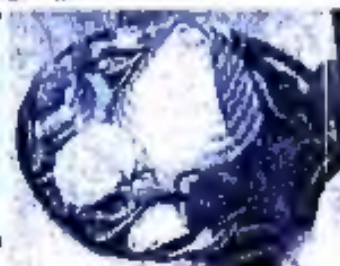
"எனக்குக் காசு வேணாம்மா. எனக்கு தீதாம்மா வேணும். போகாதேம்மா பங்களு குக்கு ப்ளீஸ்! நான் பெரியவளாயி நல்லாப் படிச்ச உன்ன மாநிரியே பெரிய...ய வேஸையில் சேர்ந்து நிறைய சம்பாதிச்ச உனக்குக் குடுக்கறேம்மா! இப்ப நீ அதுக்காக என்ன இந்த அப்பாவிட்ட விட்டுட்டுப் போகாதேம்மா!"

சுதா குழந்தையை வாரி எடுத்து மடியில் வைத்துக் கொண்டு கண்ணல்களினாள்.

"என்னம்மா இப்படிச் சொல்றீங்க? எவ்வளவு பெரிய வாய்ப்பு இது! இப்படி, ப்ரொமோஷன் வேணாம்னு எழுதிக் குடுக்கறீங்கனே! நேத்து வரைக்கும் பங்களுர் போகத் தயாரானுதானே சொல்லிட்டிருந்தீங்க? அதுக்குள்ள என்ன ஆச்சு?"

"என் குழந்தை ரொம்ப அழுதுது சார், அதுக்கு அதனாலேயே காய்ச்சல் வந்திடுச்சு. டிரெக்டர் போஸ்டுக்கு நிறையப் பேரு கிடைப்பாங்க. சார், ஆனா என் குழந்தைக்கு என்னை விட்டா வேறு தாய் கிடைப்பாங்களா அதான்!" - ஏமாற்றமே இல்லாத தெளிவான குரலில் சொல்லி விட்டு, சுதா தன் அலுவலரின் அறை விலிருந்து புறப்பட்டாள். □

அப்பளத்தை ஃபிரிட்ஜில் வைத்து
எடுத்துப் பொரிக்க என்னென்ன
அழகம் குடிக்காது.
- ஜெயா மகாதேவன்.



4 காயில் ஃப்ரீ!



சூலை முடுக்கெல்லாம் பாதுகாப்பு தரும் சுருள்.



இப்பொழுது, மேக்ஸோ 4 சுருதல் கொடுக்கின்ற இரவுகளில் முதலிலும் இலவசமாக அளிக்கிறது! சூலை முடுக்கெல்லாம் பாதுகாப்புத் தரும் ஒரு ஒப்பற்ற வைக்கோத்திரின்™ செயல் புரிக்கும் மேக்ஸோயில் 10-காயில் அடங்கிய பேக்கை ஒவ்வொரு முறையும் வாங்கும் போது, சுடுதலாக 4 காயிலை பெறங்கள்.

உஸ்மான் சாலையில் சரவணா ஸ்டோர்ஸ் தங்க நகை மாளிகை

ஜொலிக்குதே!
ஜொலி ஜொலிக்குதே!



பாரத தேசத்திலேயே
முதன் முறையாக
ஹால்மார்க்
தங்க நகைகளுக்கு
கிராம் ஒன்றுக்கு
ரூ. 35/-
வரை குறைவு

செய்கூலி
கிள்ளை



ISO 9001:2000

உலகத் தரச் சான்றிதழ் பெற்ற நிறுவனம்
தங்கநகை மாதாந்திர சேமிப்புத் திட்டம் அறிமுகம்



சரவணா ஸ்டோர்ஸ்

தங்க நகை மாளிகை

சரவணா ஸ்டோர்ஸ் குடும்ப நிறுவனம்

◆ வைரம் ◆ தங்கம் ◆ வெள்ளி ஆபரணங்கள்

115 உஸ்மான் கோடு, கி.நகர், சென்னை-17. ☎ 2435 6060/6061